Taste of life Series

品味生活系列③



香草茶品鉴大全

(日)佐佐木薰 著 乐馨 译

Herb tea







辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

香草茶品鉴大全 Herb tea

萃取天然精华，来自大自然的恩惠

香草之美，在于可以赏心悦目、重焕活力。

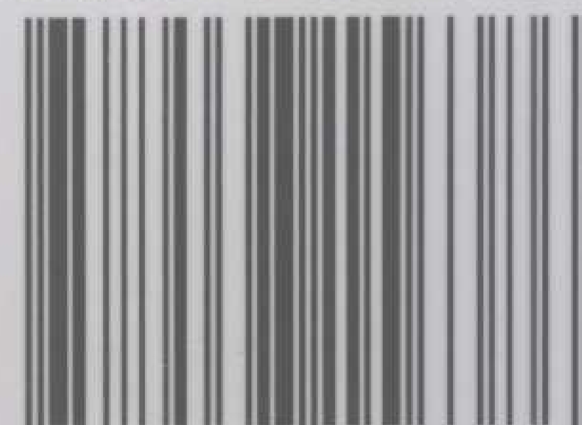
闻香品茶，在享受口舌和视觉盛宴的同时，轻松守住健康之本。

108种清新淳朴、养颜健身的香草茶，让您拥有精致完美的人生！



上架建议：品质生活/收藏鉴赏

ISBN 978-7-5381-5638-6



9 787538 156386 >

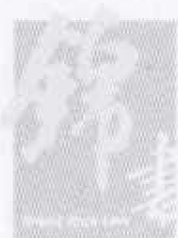
定价：49.80元

图书在版编目（CIP）数据

香草茶品鉴大全／（日）佐佐木 薰著；乐馨译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2009.1
（品味生活系列③）
ISBN 978-7-5381-5638-6

Ⅰ.香…　Ⅱ.①佐…②乐…　Ⅲ.保健—茶谱　Ⅳ.TS272.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第179514号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）
总 策 划：陈　庆
策　　划：蒙明炬
版式设计：郭　宁
封面设计：艾博堂文化

出版发行：辽宁科学技术出版社
(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号　邮编：110003)
印 刷 者：北京地大彩印厂
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：172mm × 245mm
印　　张：13
插　　页：4
字　　数：105千字
出版时间：2009年1月第1版
印刷时间：2009年1月第1次印刷
责任编辑：众　合
责任校对：李　雪

书　　号：ISBN 978-7-5381-5638-6
定　　价：49.80元

联系电话：024-23284376
邮购热线：024-23284502
E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn
http: //www.lnkj.com.cn

品味生活系列③

香草茶品鉴大全

（日）佐佐木 薰 著
乐 馨 译

对108种香草的效用、味道、香气及使用方法进行详尽解说！





辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前　言

香草茶的健康之道

自古以来，香草就被当成草药用来治疗各种疾病。在日常生活中，我们也一直受惠于身边的香草。香草的用途广泛，可用于食品、香料、染料、化妆品等，但其最古老、最重要的用途还是医疗。植物所具有的镇静、抗氧化、抗菌等作用对于护理身心能够起到极大的作用。利用香草的有效成分来促进健康的疗法称为植物疗法，植物疗法不是仅仅立足于消除不良症状，而是从人体的身心两方面出发全面考虑病因，进而确定改善身心的方法。

香草茶是植物疗法的一种。它并不是头痛医头，脚痛医脚，而是通过观察人的全身，寻找解决的方法。



另外，即使药物中含有治疗疾病的有效成分，如果人体无法有效地吸收该成分，也是无济于事的。因此，改善消化系统的机能十分重要。当我们说“这种症状用这种香草”时，只是对这种香草的效能进行简单的定位，实际上，每一种香草所具有的效能并不仅限于此。我希望这本书能够帮助读者朋友们拓宽对香草的认识，尽享香草的魅力。

佐佐木 薰

目　录　*index*





第3章 如何选择香草茶























第4章 可以消除烦恼的香草茶配方





香草茶不是药

香草茶与香草制成的药剂（药酒等）并不是药物，请勿用这些药剂代替医生开的配方药或将这些药剂用于治疗。另外，孕妇、慢性疾病、重症等健康状况不够稳定的患者请务必在使用前咨询医生。有些香草能够影响药物的疗效，而且使用量和使用次数对身心的影响也因人而异。对于因香草茶或香草制成的药剂而引发的一切损失，本书的作者和出版社不承担任何责任。





第 1 章

有益身心的香草茶

香草具有天然的、潜移默化的效用。用热水冲泡香草，能制成色、香、味各不相同的香草茶。

例如，红色清透的芙蓉茶有刺激性的酸味，能够使疲惫的身体重现活力。冲一杯辛辣的小豆蔻，再加入红茶、香料和牛奶，就能制成美味的暖身茶了。

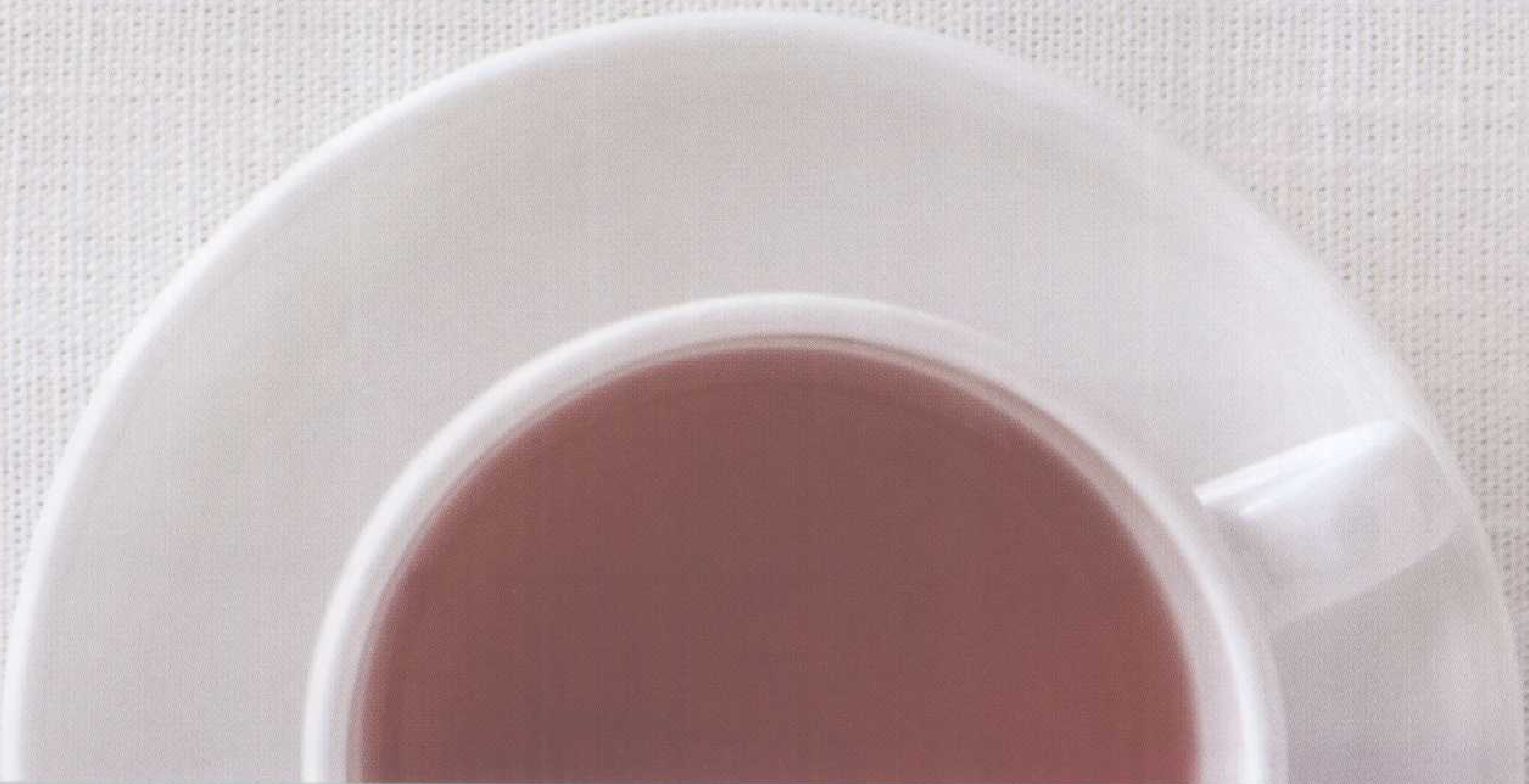
香草茶的魅力无穷无尽，让我们更充分地享受它们，冲泡出更美味香醇的茶吧！这一章首先向大家介绍其中的一些基本规则。







甘菊
chamomile



香草茶——来自大自然的恩惠

香草茶源自天然，其中大部分不含咖啡因。

香草茶的香味和茶水都具有调理身心的效果，这是香草茶的一大特征。当人闻到茶水散发出来的香味时，香草中微量的挥发性成分（精油成分）就会被鼻腔所吸收，香气的化学成分经由嗅觉的神经通道到达脑部，能够达到温和的"芳香治疗"效果。而且，香草中含有的丹宁、类黄酮、维生素、矿物质等水溶性成分也能通过消化器官被人体吸收。可以说，香草茶同时作用于人的精神和生理两个层面，这是大自然的恩惠。

若想通过饮用香草茶改善自己的身心健康，那么必须对香草有一定的了解。香草中含有药用成分，有时医生也将香草用于疾病的治疗。因此，在饮用香草茶时，要充分考虑到香草茶的药性。

如果已选好香草品种，那么务必在饮用前确认该香草品种所具有的效用和相关的注意事项。例如，有些有慢性疾病或是正在治疗某种疾病的患者以及孕妇、儿童，在使用香草茶前必须咨询医生。

除了治疗疾病外，香草茶还可以预防疾病或帮助缓解轻度的不适症状。倘若饮用香草茶出现不良症状，请先咨询相关医师。





找到对自己有益的香草茶

在利用香草茶来减轻身心困扰之前，先找到自己心烦或不适的原因是极为重要的。比如说胃疼，是因为压力过大还是吃得过多引起的？病因不同，所应选择的香草也不同。也就是说，选择香草品种要从准确认识自己当前的身心状态开始。这也是有效使用香草茶的一个诀窍。

找到合适的香草之后，可单独冲泡饮用。但有些香草单喝会难以下咽，遇到这种情况，可以适当加入一些蜂蜜、甘露酒（将香草泡在白糖中腌制而成的果汁露，参见P55）等比较自然的甜味剂。若加入柠檬，能使人更加容易适应香草茶的气味，还能使茶的颜色更加透亮。另外，有些香草茶加入冰块之后会比较好喝。

有些香草也可以适当混合使用，味道和芳香将更加浓郁，药效也能达到最佳效果。依照希望达到的效果选出数种符合自己口味的香草混合在一起，制成混合香草保存起来，饮用时十分便利。倘若将各种香草的叶子切碎，能混合得更加均匀。在诸多种类的香草中，德国甘菊、肉桂、芙蓉、薄荷、柠檬草、玫瑰果等都很适合与其他香草混合饮用，将它们添加到其他香草茶中能使茶香更加醇厚、可口。

有些香草茶是不可以过量饮用的，连续饮用1~2周后，停喝1周效果会更好。另外，在饮用期间如果出现腹泻等不适症状，则需要控制饮用量。



与果汁等饮料混合饮用

如果想更加轻松、简便地制作香草茶，可以试着将香草与红茶、绿茶、果汁、酒类混合饮用。

红茶与香草混合，可以先将红茶茶叶与香草按照6：4~8：2的比例放入茶壶中，用热开水冲泡。与柠檬草混合，红茶会带有柠檬茶的芳香；与肉桂、薄荷、玫瑰等混合，红茶散发出来的清香要比在红茶中加入香料更加自然。另外，将苹果或橙子切成薄片加入红茶中也不失为一个好办法。

绿茶与玫瑰十分相配，只需在绿茶上面浮上几颗玫瑰花蕾就能使绿茶芳香浓郁。若与其他香草混合使用，其方法与红茶相同，普洱茶和乌龙茶等与香草的混合方法也是一样的。

如果与100%的纯果汁相混合，可以事先准备好冰镇香草茶，然后再加入果汁。其中，果汁占60%~70%，香草茶占30%~40%。橙汁与甘菊、葡萄柚与柠檬茶、番茄汁与百里香相搭配，都是很好的混合香草茶。菠萝汁与芙蓉的组合会引起颜色的变化，相当有趣。





与果汁等饮料混合饮用

从很早以前开始，有人就将香草浸入酒中制成香草酒，其不仅芳香浓郁而且能够发挥香草的药效。长期浸透在酒精中能溶解出香草中的油溶性成分，使香草能长期保存，其药效成分更容易被人体所吸收。

其中，将香草浸在蒸馏酒（伏特加等）中所制成的香草酒又称为药酒，历史上曾有过将其当成药物使用的记录。

这里推荐给大家的是将各种酒制成香草酒的方法（参见P105）。如果是红酒，只要直接将干的或是新鲜的香草浸入其中，就能摇身一变成为可口的香草红酒。干白可以加入薰衣草、柠檬草，干红可以加入鼠尾草、百里香或迷迭香。

药酒的制作方法

材料

- 干香草……约30g
- 蒸馏酒（只限于40度以上的无味蒸馏酒，如伏特加或白干）……500ml
- 玻璃瓶（非金属的可密封容器。煮沸消毒，将瓶内完全干燥后方可使用）
- 纱布、咖啡过滤器、滤茶网当中的一种

做法

① 将干香草放入玻璃瓶中。
② 往瓶中注入蒸馏酒直至全部浸没干香草为止※。如不能完全浸没，则酒精浓度要高。
③ 盖上盖子，放置2~4周。第一周每天摇晃1次瓶身。
④ 用纱布等将香草过滤掉，药酒便制成了。若将药酒灌入密封的遮光瓶中放置在阴凉处，可以保存1年。

※玻璃瓶中的干香草若接触到空气就有可能发霉。



香草茶的其他使用方法

除了饮用，香草茶还有以下几种使用方法。

作为入浴剂、手足护理液

将浓度为饮用浓度3~5倍的香草茶放入洗澡水中，您就能美美地洗上一个香草浴。也可以将香草茶倒入盆中，再加上适温的水，就可以进行手部或脚部的护理了。若使用干香草，可以将其装在茶包内，再放入浴缸或盆中的热水里。



德国甘菊和具有细胞修复功能的玫瑰可以治疗皮肤皲裂；鼠尾草和百里香能消除异味并杀菌；薄荷能够缓解足部疲劳。

制成湿巾

将浓度为饮用浓度3~5倍的香草茶倒入脸盆中加入温水，将毛巾浸湿后拧干就成为香草湿巾，若将香草茶冷却后再使用，则能制成冷湿巾。



香草湿巾的药效比较温和，老人、儿童都能够放心使用。德国甘菊和金盏花具有消炎作用，玫瑰具有收敛作用，薰衣草、小米草具有效缓解眼疲劳的作用，这些香草茶均可用来制作湿巾。



香草茶的其他使用方法

用作漱口水



香草茶本身就可以当成漱口水来用。茶的浓度可以与饮用时的相同，也可稍浓些。

制成化妆水或用于蒸气美容

浓度为饮用浓度1~3倍的香草茶冷却后便可当成化妆水使用。推荐用德国甘菊缓解皮肤干燥，用菩提花减轻斑点，用薄荷减轻毛孔粗大，用薰衣草减轻粉刺。化妆水可以放在冰箱里，最好当天做好当天用完。

进行蒸气美容时，先将5~10g的干香草放入脸盆内，然后注入约1L的开水。将脸部对准蒸气，其中的有效成分便能被肌肤所吸收。推荐使用德国甘菊、鼠尾草、薰衣草来改善粉刺肌肤。

制成生发水

将5~10g的干香草放入约300ml的热水中制成香草茶，冷却之后便可当成生发水使用。将其直接浇在头发上，尽量使头皮吸收。德国甘菊、鼠尾草、薰衣草、迷迭香都有很好的生发效果。





第 2 章

冲泡香草茶的方法

冲泡香草茶的方法几乎与红茶相同，操作起来十分简单。一杯香草茶的香草使用量因香草种类不同而异。香草使用量的细微差别，就能够使味道、芳香、效果发生变化。新鲜的香草切得越细，其香味则越浓郁。香草中的果实类用手指捏碎后再使用，味道和香味会更加淳厚。在品味每种香草独特个性的同时，也可以时不时地往茶壶中加些冰块。





万寿菊

marigold





香草茶的选择和保存方法

干燥的香草和刚摘下来的鲜香草都可以用来冲泡香草茶。

最好选择新鲜的香草，若是选择干香草时，首先应确认该香草可以用来泡茶，然后再看生产日期和保质期。若是选择有机香草，使用起来就更放心了。与其一次性买很多储存起来，不如少量、分批次地购买。香草开封后要移至密封容器中，放在阴凉干燥处避光保存，另外，还可以在容器中放一些干燥剂。香草虽然标有保质期，但一旦开封后最好尽早用完。在使用之前一定要看一看、闻一闻，确保香草没有变质。

如果自己能够种植一些香草那就再好不过了。

若是自己种植香草，要尽量现摘现做，而且要摘取幼嫩、柔软的叶子和花，例如一杯薄荷茶只需5~7片的薄荷叶即可。香草苗一般长到20~30cm高就可以使用了。使用时去掉有虫的、变色的叶子，同时进行修剪、摘芽。香草的生长环境不同，其香味也会有所不同，因此要尽量在日照和通风都较好的地方种植。可以适当地施肥，但不要使用农药。

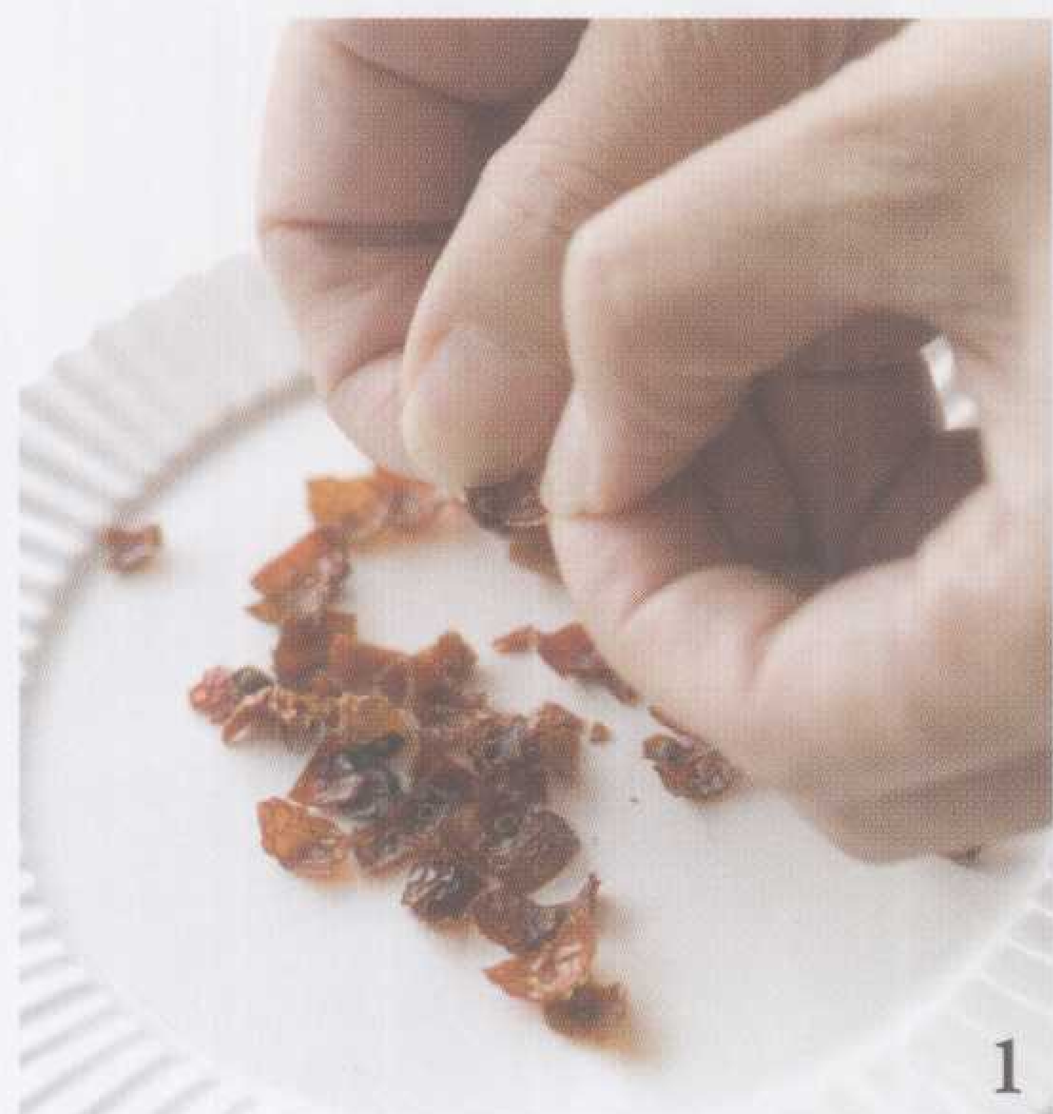
用不完的鲜香草，或者插在盛有水的杯子里，或者用保鲜袋装好放入冰箱中保存，一定要尽快用完。

使用后的香草茶渣可以作为肥料倒入土中返还给大地……



冲泡香草茶的方法

使用干香草冲泡









1 **将干香草放入茶壶中**

首先将茶壶和茶杯预热，然后往茶壶中加入适量的干香草。1杯（150~180ml）香草茶大约需要1大勺的干香草，也可以用大拇指、食指、中指抓1小抓。不过具体的需要量因香草的种类而异，要时不时地进行微调。片状和果实类的香草较硬，可以轻轻用汤匙的背面挤压或用手指捏碎后使用，这样其中的精华就更易溶于水中。

2 **往茶壶里注入热水**

轻轻地将刚刚沸腾的开水注入茶壶中。

3 **闷3~5分钟**

盖上茶壶盖，将香草闷3~5分钟。为了保温并保持茶香，茶壶的盖子一定要盖紧。果实和根类的香草较硬，其中的成分不易溶于水，可以适当延长时间（5~10分钟）。



4



5



4 使用滤茶网把茶倒出来

轻轻地水平转动壶身，待茶的浓度均匀之后再用滤茶网把茶一滴不剩地倒入茶杯中（为了防止香草的细微沉淀物倒入茶杯中，最好使用网眼较小的滤茶网）。

5 放入一些鲜香草

如果在有些香草茶中放入一些如薄荷之类的鲜香草，使其漂浮在茶中，能够使茶看起来更加美观。另外，还可以加入蜂蜜使茶带些甜味。

硬质香草可以先煎一煎

香草中有一些如木质部、树皮、根部等坚硬的部分。如果单单浸在热水中，很难将其中的有效成分泡出来。遇到这种情况，可以将香草放入水中加热，其中的精华就会慢慢地被煎出来。这些被煎出的有效成分被称为煎剂，它不仅可以当成茶来喝，也可以制成化妆水、湿巾、入浴剂。

使用鲜香草冲泡


1


3


2


4

1 **将鲜香草放入茶壶中**

首先将茶壶和茶杯预热，然后往茶壶中加入适量的鲜香草。1杯（150~180ml）香草茶大约需要2~3大勺的鲜香草，也可以用大拇指、食指、中指抓2~3小抓。例如薄荷为5~7片叶子为宜。倘若感觉比较淡，可以再加一些香草。轻轻洗净香草后去掉水分，然后用手指撕碎或用剪刀剪成小片。最好在冲泡之前轻轻用手掌拍打香草，使其发出香味。

2 **往茶壶里注入热水**

轻轻地将刚刚沸腾的开水注入茶壶中。

3 **闷3~5分钟**

盖上茶壶盖，将香草闷3~5分钟。为了保温并保持茶香，茶壶的盖子一定要盖紧。

4 **使用滤茶网把茶倒出来**

轻轻地水平转动壶身，待茶的浓度均匀之后再用滤茶网把茶一滴不剩地倒入茶杯中。如果在有些香草茶中放入一些如薄荷之类的鲜香草，使其漂浮在茶中，能够使茶看起来更加美观。另外，还可以加入蜂蜜使茶带些甜味。

冲泡冰镇香草茶



1



2

1 **注入比热茶浓2~3倍的茶**

1玻璃杯（150~180ml）冰镇香草茶所需要的香草量与制作1茶杯热香草茶的量相同。不过制作冰镇香草茶所需要的热水量应为热茶时的1/2或1/3，也就是说要比热茶浓2~3倍。将香草放入预热好的茶壶中，轻轻地注入刚刚沸腾的开水，然后盖上盖子，闷3~5分钟。准备好耐热的玻璃杯，先放在冰箱中冷却，再将冰块装满玻璃杯。轻轻地水平转动壶身，待茶的浓度均匀之后把茶一滴不剩地倒入茶杯中。细小的香草可以用滤茶网。

2 **放入一些鲜香草**

如果在有些香草茶中放入一些如薄荷之类的鲜香草，使其漂浮在茶中，能够使茶看起来更加美观。另外，还可以加入蜂蜜使茶带些甜味。

使用香草茶专用的带耳杯，冲泡起来更方便！

准备一个带滤茶网的带耳杯。将一杯香草茶所需的香草放入滤茶网中，注入热开水，盖上盖子闷3~5分钟，然后打开盖子，取出滤茶网放在盖子上，一杯香草茶便冲好了。



香草茶专用的带耳杯

第 3 章

如何选择香草茶

香草遍布世界所有国家，种类繁多，其中能够冲泡香草茶的香草就达数百种。

本章从常见的香草中选出108种特别常用、冲泡起来又比较简单的香草介绍给大家。为了让您了解各种香草的特点，书中对香草的作用、味道、饮用方法均作了详细的解说。若是方法错了，再好的香草也无法发挥它们的作用。在选择、使用香草时，请务必参考本章的内容。







蜜蜂花

lemon balm





香草茶种类及其适应证一览表

症状 香草的种类	焦虑	不安	抑郁、情绪低落	失眠	嗜睡、乏力	注意力不集中	紧张	疲劳	苦夏	紧张性头痛、偏头痛	眼疲劳	花粉过敏症	感冒	皮肤粗糙
朝鲜蓟									●					
小米草											●	●		
龙牙草														
心叶牛青胆								●						
洋茴香													●	
紫花苜蓿								●	●					
当归根													●	
皱叶酸模根														●
紫锥花												●	●	●
接骨木花									●			●	●	●
燕麦							●				●			
油橄榄														
牛至										●			●	
陈皮		●	●	●										
橙花		●	●											
甘菊	●	●		●						●		●	●	●
小豆蔻														
匙羹藤※														
猫薄荷													●	
葛缕子													●	
银杏						●								
猪殃殃													●	
丁香													●	
玉米须														
积雪草						●								
芫荽														
款冬													●	
红花														
夏季香薄荷														
荠菜														
肉桂									●			●		

※匙羹藤具有抑制血糖上升的作用。

以下将能有效缓解身心烦恼的香草茶归纳成表，有助于大家知道哪些香草适合自己。不过，香草茶的泡法和饮用方法各异，所能达到的效果也因人而异。另外，需要提醒大家的是，香草茶并不是药物，只能起到保健作用。

	斑点	痤疮	口臭	肠胃不适	便秘	腹泻	宿醉	肝功能低下	贫血	痛经、经前综合征	更年期综合征	畏寒	乳汁分泌不足	水肿	免疫力低下	体力低下	高血压	膀胱炎	前列腺肥大
								●											
						●												●	
															●	●			
			●		●	●													
														●		●			
				●	●						●							●	
					●			●											
		●	●											●	●			●	
	●											●							
											●					●			
																	●		
			●																
			●	●	●	●			●	●	●						●		
					●														
					●	●													
						●				●			●						
															●	●			
					●									●	●			●	
			●																
																		●	
	●	●														●			
					●														
																		●	
									●	●	●	●							
					●							●							
						●								●					

香草的种类 \ 症状	焦虑	不安	抑郁、情绪低落	失眠	嗜睡、无力	注意力不集中	紧张	疲劳	苦夏	紧张性头痛、偏头痛	眼疲劳	花粉过敏症	感冒	皮肤粗糙
茉莉花			●											
杜松子														
姜	●							●					●	
黄芩		●					●				●			
鼠尾草													●	
芹菜子														
贯叶连翘	●	●	●				●							
锯榈														
姜黄														
百里香			●		●	●						●	●	
蒲公英									●					●
蔓荆子														
菊苣														
荨麻												●		●
牛蒡根														
马鞭草		●	●				●							
芙蓉								●	●		●			
罗勒			●			●								
欧芹														
西番莲	●	●		●			●			●				
缬草		●		●							●			
石南														
海索草		●			●								●	
越橘											●			
小白菊										●				
胡芦巴														
茴香													●	
美类叶升麻														
问荆														
山楂						●								
啤酒花				●			●							
琉璃苣														
药用蜀葵													●	
马郁兰				●									●	

续表

	斑点	痤疮	口臭	肠胃不适	便秘	腹泻	宿醉	肝功能低下	贫血	痛经、经前综合征	更年期综合征	畏寒	乳汁分泌不足	水肿	免疫力低下	体力低下	高血压	膀胱炎	前列腺肥大
			●																
														●				●	
				●								●							
		●								●									
			●																
					●									●			●		
																			●
								●											
					●	●													
		●			●		●	●		●			●	●					●
										●									
					●			●											
		●							●					●					●
		●			●													●	
	●																		
													●						
											●	●				●	●		
										●	●								
														●				●	
										●									
													●						
					●	●							●	●					
										●									
																			●
																	●		
											●								
													●			●			
						●													
								●											

症状 / 香草的种类	焦虑	不安	抑郁、情绪低落	失眠	嗜睡、无力	注意力不集中	紧张	疲劳	苦夏	紧张性头痛、偏头痛	眼疲劳	花粉过敏症	感冒	皮肤粗糙
马黛						●		●			●			
金盏花			●									●		●
桑叶														
毛蕊花													●	
锦葵花													●	
奶蓟														
薄荷	●	●	●		●				●	●		●	●	
绣线菊													●	
西洋蓍草													●	
桉树叶													●	
覆盆子叶														
薰衣草	●	●	●				●	●		●				
甘草										●		●	●	
菩提树		●	●	●			●						●	
如意波斯												●		●
红车轴草												●	●	●
斗篷草														
柠檬草	●		●	●	●				●					
柠檬马鞭草	●				●				●					
蜜蜂花	●	●	●	●	●		●			●	●		●	
柠檬皮	●							●	●				●	
玫瑰			●	●								●		●
黑蔷薇								●	●			●	●	●
迷迭香			●		●	●	●							
野草莓														
野山药														
柿子树叶								●	●				●	●
山白竹													●	
月桃														●
牻牛儿苗														
紫苏							●	●				●	●	
蕺菜													●	
杜仲叶													●	●
薏苡								●						●

	斑点	痤疮	口臭	肠胃不适	便秘	腹泻	宿醉	肝功能低下	贫血	痛经、经前综合征	更年期综合征	畏寒	乳汁分泌不足	水肿	免疫力低下	体力低下	高血压	膀胱炎	前列腺肥大
									●							●			
		●				●				●	●			●	●				
								●											
		●						●					●						
		●	●	●	●		●	●		●									
				●			●												
										●		●					●	●	
																	●		
						●							●						
						●											●		
								●							●				
							●				●	●					●		
	●						●	●									●		
		●									●								
										●									
				●			●							●					
							●												
			●	●	●	●	●				●	●			●		●		
	●	●																	
					●						●								
	●	●			●				●						●			●	
											●	●							
				●		●		●											
										●									
	●															●	●		
			●	●											●				
				●															
												●				●			
					●							●					●		
					●		●	●						●			●		
	●			●	●	●								●		●			

香草茶的主要作用一览

消散淤血	除去存积的血液
去除淤水	除去存积的水分
促进肝功能	提高肝脏机能
缓下	通便
缓和	保护黏膜，缓和刺激
强心	刺激心脏，激活其功能
健体	增强身体的各种机能
祛痰	促进过剩的黏液从支气管排出
驱风	排出肠内积存的气体
降压	使血压下降
扩张血管	扩张血管壁
促进月经	促进月经来潮
调经	调整月经周期
降血糖	使血糖值降低
解毒	中和毒性物质
清热	冷却身体，使体温下降
健胃	刺激胃液的分泌，治疗胃部不适
抗过敏	缓解哮喘、花粉过敏症等过敏反应
抗病毒	抑制病毒（乙型肝炎、丙型肝炎、HIV、疱疹）增殖
抗抑郁	改善情绪，消除抑郁
抗炎症	对炎症和发热有镇定作用
抗菌	抑制菌类增殖
抗痉挛	抑制痉挛
抗氧化	防止或缓解氧化
抗组胺	抑制组胺
抗真菌	抑制真菌的增殖
抗风湿	帮助缓解风湿
催情	增强性欲
催乳	促进乳汁分泌
杀菌	对抗、杀灭细菌
弛缓	缓和、松弛

书中用到的生僻词和常用词解释：

强壮子宫	加强子宫机能
刺激子宫	刺激子宫机能
收缩子宫	使子宫收缩
刺激	增加肾上腺素的分泌量，增强能量
止血	使出血停止
收敛	使身体组织收缩
消炎	镇止炎症
净化	净化全身
促进消化	帮助消化
净血	净化血液
强壮神经	强化神经和神经系统
制酸	降低体内分泌物的酸性程度，中和酸性物质
制汗	抑制汗液排出
制吐	抑制呕吐
治愈创伤	抑制伤口疼痛，促进伤口愈合
激活组织细胞	激活细胞机能
促进代谢	促进体细胞内发生的科学变化，特别是能量的产生
促进胆汁分泌	增加胆汁的分泌量
镇痉	镇定痉挛
镇咳	缓解咳嗽症状
镇静	能缓解兴奋状态
镇痛	缓解疼痛
通经	活血，调理月经周期
发汗	促进汗液排出
调整激素	平衡激素分泌
雌激素样	刺激控制卵泡囊发育的雌激素机能
扩张末梢血管	扩张末梢血管
增强免疫力	提高免疫机能
利胆	促进胆汁的排出
利尿	促进尿液排泄

香草茶介绍（P46~P164）的阅读说明

单独冲泡该香草所制成的香草茶

英文名

别名

Basil
（别名：兰香）

罗勒

保持肠胃健康，改善焦虑不安、失眠等症状

罗勒是紫苏科的一年生植物，它的英文名来源于希腊语的“国王”。在历史上，不同的时代、不同的国家对罗勒的感情不同，有人认为它是爱的守护神，也有人则把它当成憎恨和不幸的象征。

罗勒的品种多达150种之多，其中甜罗勒有着好闻的清香，常被用来当成烹饪用的香料。罗勒茶不仅能促进消化，而且有助于改善胃炎、胃痉挛、胃酸过多等肠胃症状。

此外，罗勒茶还能作用于神经系统，具有改善焦虑不安、失眠的功效。

Ⓐ 作用　健胃，促进消化，抗菌，镇痉，抗抑郁，抗过敏。

Ⓑ 香与味　具有明显的浓郁香味。

Ⓒ 饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P170、P174）。

Ⓓ 注意事项　妊娠、哺乳中的女性不可大量使用。不可连续使用。婴幼儿不宜。

Ⓔ 使用方法　用于烹饪。

- 学名：Ocimum basilicum
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，苦味质，维生素类，丹宁

102 herb tea

用于冲泡香草茶的香草。原尺寸显示1杯茶所使用的标准量。泡茶时可以以此为准进行适当调整。

该标识表示该香草所具有的主要作用。共有活力、放松、美容、健康四种标识，供初次尝试香草茶的读者参考。



A 作 用 介绍该香草茶的效用。

B 香与味 介绍该香草茶的香与味。

C 饮用方法 介绍有效冲泡可口香草茶的方法，而且也表明了用到该香草的配方所在的页数。

D 注意事项 介绍饮用该香草茶时应注意的地方。
这方面的信息，参考了世界权威的药草研究机构“德国委员会”（德国联邦保险厅专门委员会之一）和在香草制品流通市场中以促进诚信销售为己任的民间组织“美国香草制造协会（AHPA）”等机构团体的数据。

E 使用方法 除饮用之外，香草茶及香草的其他活用方法的介绍。具体内容参看以下条目：

- 药酒……P20
- 入浴剂、手足护理液、湿巾……P22
- 漱口水、化妆水、蒸气美容、生发水……P24

- 浸出油……制作方法/将玻璃瓶（非金属、可密封）煮沸消毒后将瓶内完全干燥。然后将干香草装满玻璃瓶，往瓶中注入植物油直至全部浸没干香草为止。盖上盖子，放置1~2周。最后用纱布等将香草过滤之后，浸出油便制成了。若将其灌入密封的遮光瓶中放置在阴凉处，可保存1年。

- 泥罨敷剂……制作及使用方法/将干香草用研磨机磨成粉末，放入罐子中，然后将少量热水缓缓注入罐子中，与香草粉末混合。在此过程中，控制热水量，直至混合物成糊状。这样泥罨敷剂便制成了。待泥罨敷剂冷却至肌肤能够接受的温度时即可使用。先将泥罨敷剂敷在患部，然后用保鲜膜缠绕后用绷带捆上。10分钟之后取下绷带和保鲜膜，用冷水或温水洗去。

Artichoke
（别名：法国百合、荷花百合）

朝鲜蓟

有利肝脏的特效药，推荐常喝酒的人饮用

从古代开始，朝鲜蓟就被当成草药和蔬菜为人们所栽种。其开出的大花与多肉质的蓟十分相似。

朝鲜蓟的叶子中富含洋蓟酸，具有肝脏解毒作用，在越南一直被当成饮酒后防宿醉的药草茶而广泛饮用。

而且，朝鲜蓟还具有促进脂肪分解和促进消化的功效。饮食过度或吃了油腻的肉类之后饮用，可以防止胃部积食。

此外，朝鲜蓟还能够降低血液中的胆固醇含量，预防便秘、贫血和糖尿病，并且具有利尿功效。

作用 肝脏解毒，促进消化，促进胆汁分泌，利尿，改善便秘、贫血、动脉硬化、糖尿病。

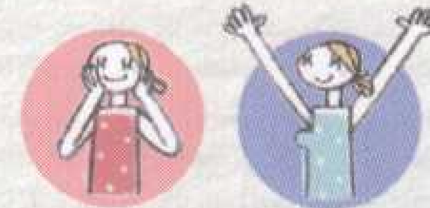
香与味 具有草木的清香，味稍苦、清淡。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P177、P194）。

注意事项 菊科过敏者慎用。



- 学名：Cynara scolymus
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：花、叶、茎
- 主要成分：洋蓟酸



Eyebright
（别名：扁灵芝、树芝）

小米草

缓解因使用电脑等引起的眼睛疲劳，对于花粉过敏引起的眼睛发痒、流鼻涕等症状同样有效

小米草（Eyebrigh）因能使眼睛变得熠熠生辉而得名。很早以前人们就已经发现小米草对所有的眼部症状都有效，俄罗斯民间一直将其作为治疗眼疲劳的药物。

小米草所具有的收敛作用能够预防因使用电脑等引起的眼疲劳，改善眼睛充血等症状。其温和的杀菌、强健作用也有助于缓和麦粒肿、结膜炎等感染性疾病。

除眼睛以外，小米草对鼻子和咽喉的黏膜保护同样有效，因此能够缓和花粉症的症状。

另外，小米草还能使头脑清醒，提高记忆力和判断力。

作用　收敛，强健，杀菌，抗炎症，抗组胺。

香与味　微苦但无怪味。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P179、P180）。

注意事项　用茶水洗眼（对付眼疲劳等眼部症状）。

- 学名：Eupbrasia officinalis
- 科名：玄参科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：维生素类，钙，碘，矿物质，硅，钠，铜，亚铅，丹宁，葡萄糖



Agrimony
（别名：山昆草）

龙牙草

具有收敛作用，能够缓解口腔溃疡、咽喉痛、腹泻

龙牙草茎长，带羽状叶，开黄色五瓣小花。其花香与蜂蜜相似，因此过去常被放入蜂蜜酒中。

龙牙草具有收敛作用，有助于缓解轻度口腔溃疡、咽喉痛和轻度腹泻，而且对于抑制胃炎、膀胱炎、肾脏结石等症状有一定效果。

另外，龙牙草有助于消化，饮食过度者可在饭后饮用。

作用　收敛，促进消化，强健，利尿，创伤治愈，促进胆汁分泌。

香与味　气味微甜，味道与乌龙茶一样，比较大众化。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P192、P205）。

注意事项　孕妇不宜。

使用方法　用茶水漱口（治疗咳嗽、咽喉疼痛）。



- 学名：Agrimonia eupatoria
- 科名：蔷薇科
- 香草茶使用部分：全草
- 主要成分：维生素类，硅，丹宁，苦味质，精油，铁



Ashwagandha
（别名：醉茄、睡茄）

心叶牛青胆

印度草医学必不可少的返老还童的香草

与中医中的人参一样，心叶牛青胆在印度草医学※中占有十分重要的地位。其一直作为可以使人返老还童的香草为人们所知，除此之外，心叶牛青胆对于慢性疾病引起的身体衰弱以及精神疲劳所引起的紧张、失眠等症状也有很好的疗效。心叶牛青胆还具有镇静作用，有助于稳定情绪、祛除不安。

心叶牛青胆还能够作用于人体生殖系统，有助于改善男女性机能不全。

据印度草医学分析，若将心叶牛青胆放在牛奶中煮或加入蜂蜜，其促进健康、防止衰老的效果更佳。

※参见P139。

作用 催情，镇静，收敛，苦味健身。

香与味 散发出泥土般芳香，味道微苦。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制。放在牛奶中煮或加入蜂蜜则更加可口且药效更佳（配方/P176、P202、P203）。

注意事项 孕妇、服用避孕药者、儿童不宜。

- 学名：Witbania somnifera
- 科名：茄科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：生物碱、巴比多酸盐

Anis seed
（别名：茴香）

洋茴香

预防胃部积食、口臭，有效镇咳

古埃及人在制作木乃伊时，将洋茴香作为防腐剂使用。因其具有消除异味、促进消化的功效，印度人直到现在还保留着饭后咀嚼洋茴香的习惯。

饮食过度时，若想要促进肠胃功能、防止胃部积食，可以饮用洋茴香茶。其对于消除肠胃胀气也有帮助。

患口臭者可以饮用洋茴香茶或用茶水漱口，它能使口气清新自然。

洋茴香还具有祛痰的功效，对于感冒、哮喘患者具有很好的止咳作用。

作用 促进消化，消除异味，祛痰，防腐，利尿，抗痉挛，驱风。

香与味 微辣，带甜味。

饮用方法 饮用前先轻轻捻碎，单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。将半勺洋茴香放入牛奶中加热，即可制成辛辣的热牛奶（配方/P183、P188、P190、P192）。

注意事项 孕妇不宜。

使用方法 用茶水漱口或生吃果实（预防口臭）。



- 学名：Pimpinella anisum
- 科名：芹科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：精油，茴香脑，胆碱，糖类，黏液质，香豆素



Alfalfa
（别名：苜蓿）

紫花苜蓿

温和的利尿作用，有助于消除水肿

实际上就是豆芽的叶子，是蔬菜沙拉常用的蔬菜。其根扎至土壤深处，能使贫瘠的土地变得肥沃。另外，其自身所含有的维生素和矿物质十分平衡。在培养英国良种马的阿拉伯，人们常用紫花苜蓿喂马以提高马的奔跑速度。

在欧美，紫花苜蓿被作为香草茶的一种。它具有温和的利尿作用，有助于消除水肿。

紫花苜蓿还具有缓下功效，能够清除体内垃圾，保持肠内健康。而且，其降低胆固醇、改善糖尿病的效果也很值得期待。

作用　利尿，缓下，强身，健胃。

香与味　碧绿的叶子散发出草一样的芳香。其味与绿茶相似。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

注意事项　生食幼叶容易引发食物中毒。勿给儿童使用。

- 学名：Medicago sativa
- 科名：豆科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：皂角苷，异黄酮

Angelica root
（别名：白芷根）

当归根

缓解更年期症状和畏寒，有助于改善胃部不适

当归根原产于欧洲阿尔卑斯地区，过去因其所具有的强大康复功效被人们称为“天使的香草”。其根部作为镇静、强健药物被用于妇科病的治疗。

当归根茶有助于缓解更年期出现的畏寒、头晕、体力低下、经前综合征等各种症状。它能够促进血液和体液循环，对畏寒和贫血等症状的改善有很好的效果。

当归根还能够加强消化系统机能，减轻胃部不适和胃溃疡等胃部症状。食欲低下时，也可以用它来增进食欲。

作用 促进血液循环，强身，解毒，利尿，镇痉，刺激子宫，发汗，祛痰。

香与味 气味微辣，味道微苦。

饮用方法 饮用前先切碎，单独饮用或混合饮用。可以适当延长闷制的时间（5~10分钟），饭前饮用（配方/P184、P189、P191、P198、P205）。

注意事项 服用后，需避免长时间照射紫外线。孕妇和儿童不宜。

使用方法 做成药酒（滋阴补阳）。



- 学名：Angelica arcbangelica
- 科名：芹科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：精油，茴香脑，当归酸，树脂，淀粉，苦味质



Yellow dock root

（别名：土大黄、四季菜根、羊蹄根）

皱叶酸模根

有效对抗斑疹、瘙痒等皮肤性疾病和便秘

皱叶酸模是欧洲原产的多年生植物，体积大，有1~1.5m的茎，花小，开在上部叶子的根部。欧洲人和美国印第安人从很早以前就将皱叶酸模根当成草药使用。

皱叶酸模根茶具有良好的抗菌作用，能够有效缓解斑疹、瘙痒、糜烂、痤疮等皮肤炎症。

皱叶酸模还具有缓下作用，有助于改善便秘。

另外，皱叶酸模具有强健肝脏的作用，并含有丰富的铁质，能够制造红细胞并缓解疲劳，因此，能够帮助重症病人恢复体力。

作用　净化，缓下，促进胆汁分泌，收敛，利尿，强身，抗菌。

香与味　有微微的土香，味苦微酸。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制。可以适当延长煎制的时间（配方/P185、P191、P194）。

注意事项　有肾脏结石既往史者应慎用。儿童不宜。

使用方法　用茶水做成湿巾（治疗皮肤斑疹、瘙痒）。

- 学名：Rumex crispus
- 科名：蓼科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：草酸，丹宁，铁，蒽醌配糖体

Echinacea

（别名：紫锥菊、松果菊）

紫锥花

有效对抗流感等感染症状以及花粉过敏症等过敏症状

紫锥花从古时就为人们所熟知，北美的原住民常用紫锥花治疗虫类咬伤，因此又被称为“印第安的香草”。

紫锥花茶具有激活免疫功能的作用。在花粉季节前如果连续饮用紫锥花茶，能够有效对抗花粉过敏症。紫锥花还具有抗病毒作用，对于普通感冒和流感等感染症状有效。当身体出现发热症状或病毒性感冒初起时，可以饮用紫锥花茶。免疫力低下、反复出现感染症状者可以常喝。

另外，紫锥花还具有抗菌作用，有利于腹泻和膀胱炎等症状的缓和。

作用 抗病毒，抗菌，增强免疫力，抗炎症，抗真菌，发汗。

香与味 无怪味，容易接受。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（配方/P180、P182、P184、P185、P187、P188、P201、P202、P205）。

注意事项 大量饮用会出现头晕眼花、呕吐等症状。菊科过敏者慎用。孕妇、哺乳期女性不宜。

使用方法 制成药酒漱口（用于感染疾病的预防）。

※德国规定紫锥花的最长使用期限为8周。



- 学名：Echinacea angustifolia
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：根、地上部分
- 主要成分：精油，配糖体，多糖类，聚乙炔，树脂，甜菜碱，菊糖



想让香草茶带点儿甜味时，推荐大家使用甘露酒。

甘露酒是由香草和浆果类用白糖腌制而成的果子露，是英国、德国、北欧各家各户手工制作的传统食品。一到收获的季节，这些国家的百姓便到山上采摘新鲜花朵和果实，拿回家制作甘露酒，这已成为他们的传统习俗。



甘露酒是一种补品，人们在感冒等疾病初愈时饮用甘露酒来恢复体力、提高免疫力。他们一般用水将其稀释为原来的5~7倍后饮用。

现在甘露酒作为无酒精饮料出现在市面上。其口感好，老少皆宜，而且其中的香草也有利于身体健康。

甘露酒与香草茶混合之后，有许多好处。例如它能缓和芙蓉、玫瑰果的酸味，使发苦的西洋蓍草茶更加可口等。刚开始可以往1杯香草茶中加入1~2汤匙甘露酒，喝惯之后可以根据个人喜好添加。

在接骨木花茶中加入用接骨木花制成的甘露酒，能取得接骨木花的双倍功效。天气稍微热时，喝这种茶能够发汗，并且具有马奶提子的香味。

甘露酒中含有白糖，也许有些人会因为它的热量太高而对它敬而远之。其实适量的糖分是必要的，它能够为人的头脑和身体解乏。甘露酒稀释成原来的5~7倍后，其热量与100%的橙汁相同。

Elder flower
（别名：黄姜）

接骨木花

预防流感的特效药，对于感冒初期和花粉过敏症也有效

接骨木是一种在欧洲各地生长的针叶树。接骨木花茶用的是这种树的花。在欧美，接骨木很早就为人们所知，被称为“流感的特效药”。趁热把茶喝下去，能够促进血液循环、发汗，也有利于身体内各种毒素的排出。在感冒初期饮用，有助于减轻打喷嚏、流鼻涕、恶寒等症状。同时，它也能有效地缓解花粉过敏的症状。由于它还具有稳定情绪、消除不安的功效，睡前喝一杯接骨木花茶，能够提高睡眠质量。

市面上销售的富含接骨木花的甘露酒和果酱与接骨木花茶具有相同的效果。

作用 发汗，收敛，消散淤血，镇痉，解毒，利尿，弛缓，祛痰，消炎，抗病毒。

香与味 具有马奶提子似的清香，味道温和。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。尽量趁热饮用（配方/P177、P180、P182、P183、P184、P185、P186、P199）。

使用方法 将茶水当成化妆水用（对付斑点和雀斑），用茶水漱口（治疗咽喉与口腔炎症）。



- 学名：Sambucus nigra
- 科名：忍冬科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：精油，三萜烯，类黄酮，黏液质，丹宁，胶质，糖类



Oats

（别名：雀麦、野麦）

燕麦

有效作用于神经系统，缓和神经疲劳和抑郁症状

在长达几个世纪的历史中，燕麦一直都是北欧居民的主要食物。这也许是因为燕麦富含维生素E、矿物质、蛋白质和维生素纤维的缘故。

燕麦茶能够补充许多神经系统容易缺失的营养成分，能够有效提高神经系统机能。在身心疲惫时，不妨喝上一杯燕麦茶。燕麦茶还有助于缓解女性更年期因雌性激素不足引起的抑郁症状。

此外，燕麦所含有的燕麦麸质能够刺激中枢神经，提高对抗压力的能力。在工作忙碌或烦恼缠身时，可以饮用燕麦茶来预防疾病。

作用　抗抑郁，发汗，滋养健体。

香与味　清新的草香，味道温和。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P175、P179、P198、P203）。

使用方法　作为菜肴和点心的材料。

- 学名：Avena sativa
- 科名：禾本科
- 香草茶使用部分：小穗
- 主要成分：淀粉，蛋白质，清蛋白，生育胺，皂角苷，生物碱，固醇，类黄酮，矿物质

Olive
（别名：齐墩果）

油橄榄

具有杀菌、抗病毒作用，能够缓和感冒的各种症状

众所周知，橄榄是代表和平的常绿树，从中提取出来的橄榄油是意大利料理必不可少的材料。据说，4000多年前人们就开始种植橄榄树来提取橄榄油了。

用橄榄树的叶子冲泡的茶具有杀菌、抗病毒的作用，有助于缓解感冒的各种症状。感觉自己快要感冒时，最好饮用橄榄茶以抵御病毒侵害。橄榄茶也能有效地减轻疱疹、肝炎、耳部感染的症状。

此外，橄榄还具有降血压和降尿酸的功效。

作用 杀菌，抗病毒，降压，抗氧化，缓下，利尿。

香与味 气味微辣，味道和颜色清透。

饮用方法 与其他香草混合饮用。采用一般方法即可。

注意事项 正在服用降压药者、低血压者慎用。

- 学名：Olea europ aea
- 科名：乔木科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：苦味质



Oregano
（别名：止痢草、土香薷、小叶薄荷）

牛至

刺激性气味促进消化，抑制兴奋情绪

从古希腊罗马时代开始，牛至就被当成草药用于改善消化机能，缓解头痛、风湿痛等症状。比萨和番茄料理中也常将牛至作为调味品。

牛至的叶子散发出胡椒似的刺激性气味，但用其冲泡的茶水具有清新的余味。因为其具有调理肠胃、促进消化的作用，所以吃多了食物之后，喝一杯牛至茶有助于消化。

此外，牛至还具有强健身体的作用，能够镇咳，缓解肌肉痉挛、神经性头痛、痛经等症状。在神经过敏时，有助于抑制兴奋情绪。



作用　强健，促进消化，健胃，清肠道，杀菌。

香与味　微苦微辣，味道较怪。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P178、P184、P188）。

使用方法　用茶水漱口（治疗咳嗽）。作为菜肴的调味香料。干燥后作为鞋的保养香料。

- 学名：Origanum vulgare
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，丹宁，树脂，苦味质



Orange peel
（别名：橘皮）

陈皮

放松心情，摆脱抑郁情绪

柑橘有苦味和甜味两类，用这些果皮冲泡的茶就是陈皮茶。

这种茶散发出柑橘特有的清爽气味，能够使人精神焕发。因此，当您身心疲惫、意志消沉时，不妨来一杯陈皮茶。其不仅具有抗抑郁的功效，而且有安神作用。在不安失眠的夜里，它既能暖身，又能使人拥有安稳的睡眠。当工作或学习遇到困难时，也可以用它来放松自己的心情。

此外，陈皮还有助于修复肠胃机能，可以在便秘或轻度腹泻时饮用。

作用　抗抑郁、镇痉、健胃、整肠、镇静。

香与味　水果式的甜酸味。

饮用方法　与其他香草混合饮用。可以适当延长闷制的时间（大约5分钟）（配方/P169、P170、P172）。

注意事项　出现呕吐、头痛、关节炎等症状时勿用。

使用方法　放入洗澡水中（消除紧张、不安、失眠）。



- 学名：Citrus sinensis
- 科名：橘科
- 香草茶使用部分：果皮
- 主要成分：精油，维生素类



Orange blossom
（别名：橘花）

橙花

消解身心的紧张感，减轻紧张性失眠和偏头痛

将橙子的花瓣干燥后就能制成橙花。高价的“橙花油”就是从这些花中提炼出来的。

柑橘特有的微香能够消解身心的紧张感，使情绪稳定。意志消沉时，它能给人力量。在身心疲惫、无法入睡的夜里，不妨在睡前喝一杯橙花茶。它能使人身心放松，拥有好的睡眠。

另外，它的镇静作用能缓解因紧张而产生的偏头痛、腹泻等症状。

橙花还能净化血液，促进血液循环，因此，能够强健身体。

作用　镇静，健胃，整肠，抗抑郁、抗不安。

香与味　具有比果实更加浓郁的橘类清香，味道温和。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P169、P170）。

注意事项　出现呕吐、头痛、关节炎等症状时勿用。其香味容易散发，最好少量购买，尽快用完。

- 学名：Citrus vulgaris
- 科名：橘科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：精油，类黄酮，苦味质

豆浆甘菊茶

往锅中放入180ml豆浆和1大勺德国柑橘，上火加热，即将要沸腾时关火。然后用滤茶网滤去甘菊，豆浆甘菊茶便制成了。失眠的夜里或感冒初期饮用效果更佳。

Chamomile
（别名：德国甘菊）

甘菊

稳定情绪，或在饮食过量、感冒初期饮用

甘菊的种类繁多，其中德国甘菊和罗马甘菊因其显著的药效而闻名。可以说，它是世界上最为人们所熟知的香草之一。

这两种甘菊具有相似的效果：消除紧张和不安感，稳定情绪，促进睡眠。而且它们都具有良好的健胃作用，能有效消除恶心，在饮食过量或食欲低下时也有效。因其能够暖身，在感冒初期能够改善畏寒症状。

甘菊作用温和，是一种适合儿童饮用的香草茶。

罗马甘菊

德国甘菊

作用 弛缓，镇痉，消炎，杀菌，发汗，利尿，镇痛，抗组胺，镇静，健胃。

香与味 德国甘菊较甜，罗马甘菊有水果味清香，口感好，味道温和。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P168、P169、P172、P178、P180、P182、P183、P184、P185、P188、P189、P190、P192、P195、P196、P198、P204）。

注意事项 菊科过敏者慎用。

使用方法 用茶制作湿巾（治疗伤口、湿疹、烫伤、眼疲劳）；用茶水漱口（治疗咽喉疼痛、口中皲裂）。

- 学名：Matricaria recutita（德国甘菊）、Antbemis nobile（罗马甘菊）
- 科名：橘科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：精油，类黄酮，茴香脑，脂肪酸，水杨酸盐诱导体，胆碱，丹宁

Cardamom
（别名：砂仁）

小豆蔻

促进消化，抑制口臭，推荐将其作为饭后茶

很早以前小豆蔻就作为生药和调味香料为人们所用，据说古巴比伦王国的庭院中曾种植过小豆蔻。现代印度人将其种子做成香料马莎拉(garam masala)和咖喱粉。

小豆蔻可以促进唾液和胃液分泌，适合在食欲不振时饮用。它还能够帮助消化，饮食过量时也可以求助于它。而且它具有消除口腔异味的功能，饭后饮用能使口气清新。

不过，小豆蔻的香气和味道都比较浓郁，最好与其他香草或红茶等混合饮用。阿拉伯诸国的居民一般将小豆蔻带壳煮过的汤汁放入咖啡中饮用。

作用 祛痰，驱风，健胃，发汗，增进食欲。

香与味 浓郁的香味，像生姜一样具有独特的强烈的清凉感。

饮用方法 先剥开外壳，将里面的种子捻碎。单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P191）。

注意事项 其香浓郁，应注意控制食用量。

使用方法 作为料理和点心的调味品。

- 学名：Elettaria cardamomum
- 科名：生姜科
- 香草茶使用部分：生姜科
- 主要成分：精油，淀粉，橡胶质，黄色色素



小豆蔻香料茶

往锅中放入水（50~100ml）、小豆蔻（果实1个）、丁香（果实1个）、肉桂（半根）、红茶的叶子（1小汤匙），小豆蔻要先剥开外壳，将里面的种子捻碎，使其散发出香味，上火加热。稍微煮一会儿等茶叶展开后，加入牛奶（50~100ml）。即将沸腾前关火，盖上盖子闷一会儿。用滤茶网过滤后小豆蔻香料茶便制成了。冬天可以喝此茶暖身。



Gymnema
（别名：武靴藤、羊角藤、金刚藤）

匙羹藤

既可抑制对甜食的欲望，又能有效降低血糖

匙羹藤是一种亚洲原产的蔓状常绿植物。印度草医学※中用匙羹藤治疗糖尿病。最近的研究显示，匙羹藤具有抑制糖分吸收的功能，被频频用于减肥食品中。

饮用匙羹藤茶，能够抑制对甜食的欲望。那些极其喜欢甜食但又想控制体内糖分的人可以试一试匙羹藤茶。

最近的研究表明，饮用匙羹藤茶可以增加胰岛素的分泌量，可通过降低胰岛素的抵抗性来降低血糖。

※参照P139。

作用 降低血糖。

香与味 清新的草香，味道与绿茶相似。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

注意事项 儿童不宜。异瘦体质慎用。正在服用糖尿病药物的患者谨遵医嘱。



- 学名：Gymnema sylvestre
- 科名：萝摩科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：匙羹藤酸化合质



Catnip
（别名：猫草）

猫薄荷

让猫着迷的香味，对于感冒初期与胃部不适有效

猫咪们十分喜爱猫薄荷那种薄荷似的清香，常常在猫薄荷上打滚，猫薄荷便因此而得名。古罗马时代就有人栽培猫薄荷，人们一直把它当成调味香料和药品使用。

猫薄荷的叶子中含有丰富的维生素C，具有发汗作用，因此推荐大家在感冒初起时多喝猫薄荷茶，它还能有效地退烧。

此外，猫薄荷有助于改善胃部不适、消化不良等消化系统症状。它还具有通经、弛缓效果，对子宫的病症也有很好的疗效。

猫薄荷还具有镇定兴奋情绪、改善睡眠等作用。

作用　解热，发汗，弛缓，镇痉，通经，收敛，镇静。

香与味　淡淡的草香，味道与薄荷相似。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P184、P191、P192）。

注意事项　孕妇与儿童不宜。

使用方法　放在布袋中，做成猫的玩具。

- 学名：Nepeta cataria
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：精油、丹宁、苦味质

Caraway
（别名：孜然、藏茴香）

葛缕子

改善饮食过量引起的胃部不适，有效消除口臭

古时候人们就已经发现葛缕子能够促进胃部健康，一直将它作为一种草药使用。欧洲人将其种子作为调味香料使用，德国的圆白菜料理、泡菜中都可见其身影。

葛缕子茶具有强大的消化功能，能够改善饮食过量引起的胃部不适。发生肠内胀气时，饮用一杯葛缕子茶也十分有效。

同时，葛缕子茶还具有消除口腔异味的功能，饭后饮用能使口气清新。很多欧洲人有饭后嚼食葛缕子的习惯。



健胃，促进消化，催乳，驱风，镇痉，祛痰。



甘甜清新的草香，无怪味。



使用前先轻轻捻碎，单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P184、P192、P196、P200）。



用茶水漱口（祛除口臭）。作为面包或蛋糕等糕点的制作材料。



- 学名：Carum carvi
- 科名：芹科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：精油、脂肪酸、丹宁、蛋白质、草酸钙、色素、树脂



Ginkgo
（别名：白果）

银杏

促进所有器官的血液循环，预防肩酸和记忆力减退

我们在路边常常能看见银杏树，它生命力顽强，是世界上最古老的树木，据说从2亿年前的恐龙时代开始就生长在地球上了。中医从古时候起就用它来治疗肺部疾病了。

银杏茶能够促进人体所有器官的血液循环，因此，它可以改善肩酸、畏寒、静脉瘤等症状。

而且，银杏能够促进脑部血流，改善脑部机能。因此，对于提高注意力、预防记忆力减退有很好的效果。最近，科学家正在研究如何用银杏减轻阿尔茨海默病（老年性痴呆症）的症状。



作用　神经剂、刺激、收敛、发汗、抗氧化。

香与味　几乎无味。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（配方/P174、P202、P203）。

注意事项　儿童不宜。与MAO抑制药（单胺氧化酶）同时服用，有可能因发头痛和高血压。

使用方法　制成药酒漱口（用于感染疾病的预防）。

- 学名：Ginkgo biloba
- 科名：银杏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：萜类内酯，类黄酮



专栏

营养丰富的水果和香草茶

Column

水果、香草和香料之间有着不可思议的相生的特性，它们都是大自然对人类的恩赐，也许它们之间理应具有这种亲和力。比如说在水果沙拉中加入薄荷叶，在水果蛋糕中加入香料，它们或者变换了水果味道，或者使水果的味道更加突出。

若往香草茶中加入水果，不仅使茶更加美观，而且使茶中的维生素、矿物质等营养成分更加丰富。既可以往茶内加新鲜水果补充维生素C，也可以加干果增加膳食纤维和矿物质。从中医学角度说，新鲜水果中性寒的水果较多，干果中性温的水果较多，因此，可以在炎热的季节加入新鲜水果，在寒冷的季节加入干果。畏寒人群也不妨选择干果。

将香草放入茶壶中，注入热水闷上3~5分钟，然后往茶杯里放入一些水果，边用滤茶网过滤边往茶杯中倒茶。可以用汤匙轻轻挤压杯子里的水果。茶的热量和水分能使水果变软，吃起来不费劲，而且更有利于水果中膳食纤维的吸收。新鲜水果可用苹果、草莓、香蕉等，干果可用酸果蔓、无花果、蓝莓等。您可以不断尝试，发现自己喜欢的搭配方式。

Cleavers
（别名：锯锯草、活血草）

猪殃殃

排出体内毒素和废物，有效净化淋巴系统

当春天来临时，在北美、欧洲、澳大利亚的庭前、路边，到处都可以看见野生的猪殃殃。它具有利尿功效，能够促进体内废物的排出。它能够作用于淋巴系统，促进体内毒素和老化废物从泌尿系统中排出，这是猪殃殃的一大特征，它还因此被人们称为“恋爱中的男人”。

猪殃殃茶还有助于控制淋巴腺的肿块，预防前列腺感染、膀胱炎等泌尿器官的感染疾病。它还具有净化淋巴的功效，因此对湿疹、干癣、痤疮都十分有效。

猪殃殃的新鲜叶子可以敷在皮肤上缓解烧伤、烫伤、晒伤、痤疮等炎症。

作用 利尿，改善体质，消炎，收敛，抗肿瘤，强健。

香与味 微甜，无怪味。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P182、P191、P201、P202、P205）。

使用方法 将茶水当成化妆水或生发水使用（对抗湿疹、干癣、痤疮）。

- 学名：Galium aparine
- 科名：茜草科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：丹宁，柠檬酸，红色色素，配糖体，皂角苷，香豆素



Clove
（别名：丁子香、鸡舌）

丁香

促进消化、防止口臭，可与饭后茶混合饮用

在丁香花开花之前采下花蕾，干燥后即为香草。其花蕾形同钉子，因此，它在法语中被叫做clou（即钉子）。丁香具有浓郁的香味，能够消除异味，故被作为甜点香料而广泛使用。它是马莎拉(garam masala)中必不可少的材料。

丁香茶不仅具有促进消化的功效，而且能够使口气清新，十分适宜饭后饮用。不过，单喝丁香味道不会太好，最好与果香香草混合饮用。

作用 抗氧化，促进消化，镇痛，防腐，杀菌，催情。

香与味 刺激性气味中有果香。

饮用方法 先掰成两半，单喝或与其他香草茶或红茶混合饮用。

注意事项 香味浓郁，注意控制使用量。

使用方法 用茶水漱口（消除口臭）。当成灭蟑杀虫剂使用。



- 学名：Syzygium aromaticum
- 科名：蒲桃科
- 香草茶使用部分：花蕾
- 主要成分：精油，丹宁



Corn silk

（别名：玉麦须、棒子毛）

玉米须

对于膀胱炎、尿道炎等泌尿系统炎症有效

玉米须是玉米的穗部，形似绢丝。因其性温和，具有良好的利尿作用，很早以前就被广泛使用。

玉米须茶也具有相同的功效，有助于缓解膀胱和尿道的炎症。另外，它还能有效对抗胆囊机能低下、肝炎、高血压、糖尿病等慢性疾病。

玉米的学名为Zea mays，其中Zea是“生命之源”、mays是“我的母亲”的意思。大家对于玉米粒都非常熟悉，但实际上它的穗、雌蕊的花柱和果实、雄蕊、根、叶中都具有药用价值。

作用　兴奋、利尿、缓和。

香与味　微微的草香。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。可以适当延长闷制的时间（10~15分钟）（配方/P205）。

注意事项　儿童不宜。

- 学名：Zea mays
- 科名：禾本科
- 香草茶使用部分：柱头
- 主要成分：皂角苷，生物碱，固醇，尿囊素，丹宁，维生素类，矿物质

Gotu kola

（别名：雷公根、崩大碗）

积雪草

作用于脑部和神经系统，提高记忆力和集中力

积雪草在印度、泰国等亚洲热带地区的民间被广泛使用。印度草医学※中，积雪草被认为是能使人长寿、健康的香草。

积雪草能够刺激中枢神经和脑部，因此，在重大会议和考试前，若想提高记忆力和集中力，不妨试一试积雪草茶。另外，它还能作用于神经系统，稳定情绪。在茶点时间推荐用积雪草茶缓解精神疲劳、振奋情绪。

除此之外，积雪草还具有增强肝脏机能、促进血液循环的功效，有助于改善畏寒、肩酸等症状。

※参见P139。

作用 强健，促进血液循环，解热，增强免疫力，净化，促进苦味消化，缓下，镇静。

香与味 清爽的草原清香，无怪味。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P174、P186、P187、P203）。

注意事项 妊娠初期勿用。

使用方法 制成药酒（与香草茶混合饮用）。

- 学名：Centella asiatica
- 科名：芹科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：葡萄糖苷，三萜烯酸，配糖体，树脂，丹宁，精油



Coriander
（别名：胡荽、香菜）

芫荽

预防胃部积食，排出肠内胀气

芫荽作为料理的调味品和装饰物为人们所用，它在东南亚被称为“帕库奇”。其叶具有一种奇怪的独特香味，不过它的果实具有浓郁的甜香味，没有什么异味。芫荽茶用的就是它的果实。

芫荽茶具有促进消化的功效，并能预防因饮食过度引起的胃部积食。同时，它还有助于肠内胀气的排出。您若是苦于胀气不妨一试。

此外，芫荽还具有抗菌作用，能够预防口臭和体臭。其温和的镇静作用也有助于缓解偏头痛。



作用：促进消化，健胃，镇静，抗菌，驱风。

香与味：浓郁的果香味。具有异国风味。

饮用方法：轻轻拍打待其发出香味后，单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P190）。

使用方法：使用热茶蒸汽治疗感冒，做菜时也可使用。

- 学名：Coriandrum sativum
- 科名：芹科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：精油，脂肪酸，丹宁，糖类



Coltsfoot
（别名：冬花、九九花）

款冬

具有良好的镇咳、祛痰作用

款冬是菊科的多年生植物，在初春会开出不起眼的黄色花朵，不久便长出心脏形的大片叶子。其学名Tussilago，是“散咳”的意思，由此可见，它从前就被用于治疗呼吸器官疾病。

款冬具有良好的镇咳、祛痰作用，有助于缓解伴有咳嗽的感冒、支气管炎、哮喘等症状。

此外，款冬还具有健胃功效，能防止饮食多量引起的胃灼热，改善消化不良。另外，它还具有激活免疫细胞的作用。



镇咳，祛痰，利尿，健胃，强健，镇痉。



无怪味，容易接受。



单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P183、P205）。



孕妇、哺乳期女性勿用。不宜长期使用。菊科过敏者慎用。

※美国禁止内服款冬，德国只允许内服其叶。



- 学名：Tussilago farfara
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：花、叶
- 主要成分：粘朊，类黄酮，款冬二醇，丹宁，精油，苦味质，菊糖，亚铅，硝吡咯菌素生物碱



Safflower
（别名：太阳花）

红花

治疗畏寒、月经不调，是呵护女性的香草

从古代开始人们就将红花作为红色和黄色的染料。埃及木乃伊所穿的衣服就是用红花染成的。除此之外，日本人还将其作为口红使用。

中国古代称红花为“通血”草药。由此可见，红花茶能够刺激血液流动、促进血气畅通、暖身，有助于改善畏寒症状。

另外，红花还具有良好的通经功效，能够有效改善痛经、月经不调、更年期障碍等妇科疾病。因而，它被人们称为“呵护女性的香草”。



作用 促进血液循环，收缩子宫，通经，发汗，缓下。

香与味 具有柔和的花类香气和独特的风味。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

注意事项 因其具有收缩子宫的功效，故孕妇不宜。出血性疾病、消化性溃疡患者勿用。菊科过敏者慎用。



- 学名：Cartbamus tinctorius
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：脂肪酸，木酚素，类黄酮，固醇

Summer savory
（别名：麝香薄荷、柠檬薄荷）

夏季香薄荷

有效加强肠胃功能、恢复元气

夏季香薄荷是一年生植物，其散发出迷迭香似的浓郁芳香，在夏末开出淡紫色或白色的花朵。夏季香薄荷的叶子不仅香味浓郁，而且具有辛辣味，因此，从很早以前就被使用在肉类和蔬菜的料理中。它尤其能够使豆类料理更加可口。

夏季香薄荷茶有助于消化，可以在饭后或因饮食过度造成肠胃弱化时饮用。它还具有整肠作用，能够预防腹部胀气。

此外，夏季香薄荷的强健、刺激作用也值得关注，它能够使人在筋疲力尽时精神一振，它也有助于改善畏寒症状。

作用：促进消化，健胃，整肠，强健，刺激，利尿，发汗。

香与味：具有刺激性的辛辣味。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

使用方法：作为调味香料使用。



- 学名：Satureja hortensis
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：苯酚物质，树脂，丹宁，黏液质



Shepherd's purse
（别名：护生草、菱角菜、牧羊草）

荠菜

具有止血功效，能够有效缓解月经过多和静脉瘤

荠菜是二年生草，有着心形小叶，在凉菜和饮品中也常常见其身影。世界各地都有荠菜沙拉这道菜。

在欧洲，荠菜被认为是一种能够止血的草药。

因其具有止血效果，所以荠菜茶有助于缓解月经过多和静脉瘤。此外，它还能够作为具有杀菌作用的利尿剂治疗膀胱炎等泌尿系统的感染性疾病。



作用 抗菌，杀菌，利尿，消炎，收敛，止血，降压，促进血液循环，解热，收缩子宫。

香与味 草的香味，口感不够大众。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。在两餐之间饮用（配方/P192、P201）。

注意事项 因其含有草酸，有肾结石等肾脏疾病既往史者慎用。孕妇应注意使用量。儿童不宜饮用。



- 学名：Capsella bursa-pastoris
- 科名：油菜科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：胆碱，乙酰胆碱，皂角苷，类黄酮，酪胺

Cinnamon (Cassia)
（别名：玉桂、油玉桂、官桂、桂皮）

肉桂

可以暖身、预防感冒，并能有效稳定情绪

肉桂与胡椒、丁香并称为三大调味香料，在许多国家被人们所使用。因其良好的杀菌、防腐作用，古埃及人用它来保存木乃伊。

肉桂茶能够暖身，促进黏液的排出，缓解各种感冒症状。此外，它还具有强健神经和弛缓作用，在精神疲劳以及不安时饮用，有助于稳定情绪。它还具有温暖消化系统、刺激消化机能的作用，因此，可以缓解消化不良、恶心等症状。

作用 促进血液循环，弛缓，强壮，镇痉，收敛，消化，杀菌。

香与味 带甜味的浓郁香味。

饮用方法 用手捻碎后与其他香草茶、咖啡、红茶等混合饮用。另外，直接将棒状的肉桂放入咖啡、红茶中也可（配方/P177、P181）。

注意事项 单作为调味香料少量使用问题不大。但孕妇不可大量使用肉桂进行治疗或辅助治疗。另外，正在服用降压药、糖尿病药物者勿大量使用。

使用方法 用于烹饪和制作香囊。



- 学名：Cinnamomum Zeylanium(Cinnamomum aromaticum)
- 科名：楠木科
- 香草茶使用部分：树皮
- 主要成分：丹宁，黏液质，橡胶质，糖类，树脂，草酸钙，香豆素



Jasmine
（别名：小南强、木梨花）

茉莉花

魅惑的清香有助于稳定情绪

从古代开始，茉莉花就为亚洲、中东，乃至地中海沿岸的人们所喜爱。日落时分，因其四溢浓郁的甜香，因而在印度得名“夜之女王”，与玫瑰一样成为人们最爱的香草之一。因具有风情万种的香味，茉莉花也一直作为春药被沿用至今。

茉莉花茶能够令人兴奋，有助于改善意志消沉的情绪。另外，它对女性的生理、生殖机能也同样有效。

茉莉花茶还具有松弛效果，因而想消除紧张情绪的人不妨来一杯茉莉花茶，在获得幸福感的同时，也有助于保持稳定的情绪。



作用　镇静、催情。

香与味　幽雅甘甜的花香，清爽的味道。

饮用方法　推荐与其他香草茶、红茶等混合饮用。其香味容易散发，最好少量购买，尽快用完。

- 学名：Jasmine officinale
- 科名：木犀科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：苯甲基醋酸盐，吲哚



Juniper berry
（别名：刺柏、杜松莓）

杜松子

改善水肿和泌尿系统的感染症状，促进消化，增进食欲

杜松属针叶乔木树，其强大的杀菌、消毒作用从古时候就为人们所熟知。美国土著人用杜松的果实来治疗感冒，法国的医院焚烧其枝来净化空气。

将杜松的果实干燥之后就变成了杜松子。它不仅常常被用来消除肉类料理的异味，也被用来制作杜松精油。

杜松子茶能够排出体内存积的老化废物和毒素，有助于预防水肿，改善泌尿系统的感染症状。此外，它还具有健胃作用，有效促进消化，增进食欲。



作用 发汗，利尿，解毒，健胃，增进食欲，杀菌。

香与味 带有木头的清香，味道甘甜较刺激。

饮用方法 轻轻用汤匙的背面挤压后，单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P201、P205）。

注意事项 不可持续使用4~6周。伴有炎症的肾病患者勿用。

使用方法 将茶水作为化妆水使用（用于痤疮和湿疹的消毒）。浸入伏特加中制成药酒。用于香囊的制作。

- 学名：Juniperus communis
- 科名：扁柏科
- 香草茶使用部分：浆果
- 主要成分：精油，类黄酮，丹宁，维生素类，糖类，树脂



Ginger
（别名：盖根、百辣云、勾装指）

姜

暖身、改善感冒和畏寒症状，有效缓解晕车、晕船

无论东方还是西方，姜自古以来都作为能够有效治疗感冒恶寒的药物为人们所用。后来它又被用于烹饪中，东方人用生姜来去除鱼和肉的腥味，同时也使料理更具风味。

用干燥的姜制成的姜茶具有良好的暖身效果。感冒初起感到恶寒或是畏寒体质的人，都可以饮用。

此外，姜茶还能够暖胃、增进食欲、帮助消化。因其还能消除恶心感，可以有效缓解晕车、晕船等症状。

作用　止吐，镇痉，杀菌，驱风，促进血液循环，发汗，祛痰。

香与味　浓郁、辛辣的刺激性气味。

饮用方法　切碎后与其他香草茶、红茶等混合饮用。加些蜂蜜更加可口（配方/P189、P199）。

注意事项　胆结石患者应先咨询医生。孕妇不宜。

使用方法　放入洗澡水中（畏寒体质者或感冒初起时用）。

- 学名：Zingiber officinale
- 科名：生姜科
- 香草茶使用部分：根茎
- 主要成分：精油，淀粉，姜醇，生姜油，姜油酮，维生素类，矿物质，氨基酸

Skullcaps
（别名：条芩、子芩、枯芩、魁芩、山茶根子）

黄芩

消除紧张和不安，使身体状况稳定

过去，美国印第安人用黄芩治疗毒虫和蛇的咬伤、狂犬病、过度的性兴奋、痛经等。后来，黄芩作为狂犬病药物被介绍到欧洲，因此被欧洲人称为“狂犬的香草”。

黄芩茶含有丰富的活性矿物质，能够刺激、强健神经，因此，现在常常作为神经系统药物为人们所用。它能够有效地缓解忙碌生活中常有的紧张不安、神经过敏、癔病、神经衰弱、抑郁、危机感等情绪。在神经亢奋但身体疲劳的夜晚，喝上一杯黄芩茶，心中的紧张感就能消除殆尽。

作用 温和的收敛，强健，镇静神经，镇痉，利尿。

香与味 清爽的草香，味微苦。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P169、P175、P179、P187、P196）。

注意事项 胆结石患者应先咨询医生。孕妇不宜。

使用方法 放入洗澡水中（畏寒体质者或感冒初起时用）。



- 学名：Scutellaria lateriflora
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶、茎、花
- 主要成分：类黄酮，苦味质，精油，丹宁



Sage
（别名：洋苏叶）

鼠尾草

有助于缓和因感冒引起的咽喉疼痛以及消化不良、更年期障碍等

鼠尾草含有大量的药效成分，具有杀菌、促进消化不良的作用，因此，古时候有句谚语说“种植鼠尾草的家中无死人”。

鼠尾草茶也能达到同样的效果。除了杀菌，它还具有收敛作用，适合在感冒、扁桃腺炎、支气管炎等呼吸器官的感染疾病的初发期温热饮用。如果茶水有剩，可以作为漱口水使用。

此外，鼠尾草茶还能松弛消化器官，缓解消化不良和胀气症状。对于女性，它还具有刺激雌激素机能及制汗的作用，有助于缓解女性更年期常见的盗汗、发热症状。

作用：杀菌，收敛，促进消化，雌激素样，抗氧化，强健神经，镇痉，苦味强壮，制汗。

香与味：清新的香味与樟脑相似，有苦味。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。新鲜鼠尾草也可。消化不良者饭前饮用（配方/P182、P183、P188）。

注意事项：不可超过定量（1天4~6g）。勿长期（3周以上）大量使用。孕妇、哺乳期女性、高血压、糖尿病药物服用者慎用。癫痫患者不宜。

使用方法：用茶水漱口（治疗咽喉疼痛和咳嗽）。磨成粉状刷牙（治疗牙龈炎等）。

- 学名：Salvia officinalis
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，苦味质，丹宁，类黄酮，唾液淀粉酶，肌肽酸，苯酚酸

Celery seed
（别名：香芹籽）

芹菜子

具有利尿作用，缓解水肿，促进消化

芹菜具有独特的香味和口感，常被用来制成蔬菜沙拉。芹菜子是芹菜的种子，与其叶和茎具有相同的香味，可以作为炖菜和点心的香料使用。

芹菜子茶有利尿功效，能够排出体内多余水分，消除水肿。

芹菜子茶还能够促进消化，可在饮食过量时饮用。

此外，它还具有降压、排毒的功效。

作用 利尿，促进消化，降血压，镇痉，驱风，抗真菌，杀除泌尿器官病菌，抗风湿。

香与味 无味，只有一些芹菜特有的香味。

饮用方法 轻轻用汤匙的背面挤压后，单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

注意事项 肾障碍者慎用。有时会有过敏反应。

使用方法 作为炖菜和点心的调味香料。



- 学名：Apium gravelens
- 科名：芹科
- 香草茶使用部分：种子
- 主要成分：精油



ST.Jobn's wort

（别名：金丝桃、小对叶草、千层楼）

贯叶连翘

摆脱抑郁心情，使全身心变轻松

贯叶连翘因其良好的镇静作用而著名，人们用它来治疗抑郁症和失眠。欧美各国也将其称为“阳光的补充”。

贯叶连翘能够提高脑内血清素的浓度，具有抗抑郁的作用。当您精神疲惫、焦躁不安时不妨喝一杯贯叶连翘茶。它对更年期抑郁和经期抑郁也有很好的效果。

此外，贯叶连翘还具有镇静作用，能够有效缓解痛经、月经不调、消化不良、咳嗽等症状。它还有助于改善儿童尿床的习惯。



作用　抗抑郁，镇静，抗菌，抗肿疡，收敛，祛痰，利尿。

香与味　清香，稍苦。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P168、P169、P171、P175）。

注意事项　不可长期大量饮用。有时会与MAO抑制药物发生反应※。贯叶连翘常与药物发生相互作用，因此服用抗HIV药物、血液凝固抑制药物、免疫抑制药物、口服避孕药物、强心剂、支气管炎扩张药物、抗癫痫药物、抗脉律不齐药物的人勿用。孕妇、哺乳期女性不宜。其偶尔会出现感光作用，故使用之后要避免强紫外线的照射。

使用方法　制成药酒使用（当成化妆品）。制成浸出油使用（当成化妆品、按摩油）。

※MAO药物是对抗抑郁和不安症状的药物之一。贯叶连翘有可能加强或减弱它的作用。



- 学名：Hypericum perforatum
- 科名：连翘科
- 香草茶使用部分：花、茎、叶
- 主要成分：类黄酮，丹宁，精油，树脂，配糖体

Saw palmetto
（别名：锯棕榈、锯齿棕榈）

锯榈

提高男女生殖机能，改善膀胱炎和尿频症状

锯榈的叶子呈锯齿状，因此被称为“锯榈”。其赤黑色的果实被北美的原住民尊为补品，用于滋补衰弱的身体。

锯榈茶作用于男女生殖系统，对于男性来说，它能净化生殖器，壮阳，促进性欲，预防前列腺机能低下。在德国，它作为前列腺肥大症的治疗药物为人们所承认。它对于膀胱炎和尿频也有很好的疗效。对于女性来说，它除了有助于增强性欲，还能够调经、强健生殖机能。

作用 强健，防腐，去除淤水，利尿，镇静，雌激素样。

香与味 浓郁的发酵性气味，类似威士忌和白兰地。

饮用方法 轻轻碾碎，单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（配方/P206）。

注意事项 孕妇、哺乳期女性、儿童不宜。口服避孕药物、激素、抗血液凝固药物、抗血小板药物服用者慎用。

使用方法 制成药酒漱口（用于感染疾病的预防）。

- 学名：Serenoa repens
- 科名：榈科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：固醇，脂肪酸，精油，类黄酮，类固醇皂角苷，树脂，丹宁



Turmeric
（别名：宝鼎香）

姜黄

预防贫血，有效保持胃部、胆囊健康

姜黄是姜的近亲。剥去凹凸不平的表皮，其根茎就呈现出鲜艳的橙色。一般将其根部干燥后磨成粉末后使用。

黄色的色素成分——姜黄素有强化肝脏功能的作用。常喝酒或是肝脏不良的人可以经常饮用姜黄茶。

姜黄茶还能够促进消化，消除肠内细菌，对胃部和胆囊的健康很有好处。

而且，困扰许多女性的贫血、畏寒、头晕、亚健康等症状都可以通过姜黄茶来改善。

作用：健胃，利胆，镇痛，止血，抗炎症，促进胆汁分泌。

香与味：辛辣的气味，类似胡椒。

饮用方法：如果感觉味道过于刺激，可以与比较可口的香草茶或香料混合饮用（配方/P194）。

注意事项：孕妇不宜。胃溃疡、胃酸过多者慎用。

使用方法：作为食品色素、布染料使用。可与面膜和乳液等化妆品混合使用。

- 学名：Curcuma longa
- 科名：生姜科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：精油，姜黄素，淀粉，白朊，色素，钾，维生素类

Thyme
（别名：麝香草）

百里香

强大的杀菌作用，缓解感冒和哮喘症状

百里香的英文名来源于希腊语的“勇气”。欧洲人将百里香视为勇气和品格的象征，中世纪的妇女将蜜蜂和百里香枝绣在骑士的方巾上来颂扬骑士的功绩。

百里香有许多品种，常用的是普通百里香。它泡的茶具有良好的杀菌作用，对于感冒、流感、肠胃炎等感染症状均有效。另外，它还能祛痰、扩张并净化支气管，因此，有助于支气管炎和哮喘症状的缓解。

百里香还能促进消化，可在饮食过量时饮用。

作用　杀菌，利尿，弛缓，祛痰，促进消化，强健，收敛，镇痉，抗菌。

香与味　微苦，香味清爽。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P171、P173、P174、P181、P183、P184、P190、P192）。

注意事项　孕妇及哺乳期女性、高血压患者不可长期大量使用。

使用方法　用茶水漱口（治疗咽喉疼痛、咳嗽等）。用茶水泡脚（治疗脚气）。放入洗澡水中（治疗肌肉疼痛）。用于烹饪。制成香囊（消除异味）。



- 学名：Tbymus vulgaris
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，类黄酮，丹宁，苦味质，皂角苷





百里香的洗脚水

泡制500~1000ml较浓的百里香茶，倒入盆中，然后往盆中加入适量的冷水和热水，待温度合适之后将双脚放入盆中浸泡5~10分钟。百里香茶具有抗菌、杀菌作用，因而能有效抑制脚气和异味。

Dandelion

（别名：黄花地丁、婆婆丁、黄花三七）

蒲公英

良好的利尿功效，推荐用它来预防水肿

到了初春，路边的蒲公英就开出了黄色的小花。蒲公英也叫“婆婆丁”，其一般特征是花朵背面向外弯曲的花萼。

蒲公英茶用的是药效相对集中的根部，具有良好的利尿功效，经常水肿的人不妨一试。它还有助于缓解消化不良和便秘症状，而且能促进乳汁分泌。

将蒲公英的根炒过之后泡出来的是蒲公英咖啡。其中虽不含咖啡因，但具有咖啡一样的颜色和味道。

作用 利尿，健胃，缓下，强健，消炎，催乳，解热，发汗，促进肝功能。

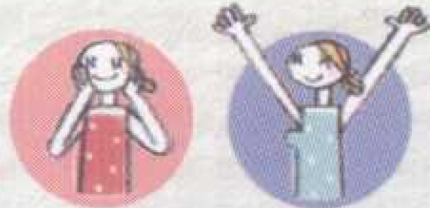
香与味 其味甘甜清淡，让人感受到春天的气息。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制。饭前饮用，煎过之后用热水冲泡能够制成蒲公英咖啡（做法参见P93）（配方/P177、P185、P187、P191、P193、P194、P196、P200、P201、P206）。

注意事项 胆汁管障碍、重症胆囊炎、肠功能障碍者勿用。菊科过敏者慎用。



- 学名：Taraxacum officinale
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：精油，菊糖，固醇，苦味质，维生素类，矿物质



蒲公英咖啡

将蒲公英放入平底锅中用文火干煎，在此过程中，需不停地用筷子翻搅以防其变焦。眼看着将焦时，将平底锅放在湿抹布上冷却，然后用搅拌机将蒲公英打成粉状（稍微有些残留的小粒也可），再次用平底锅上火煎。反复3次后，最后得到干燥松散的粉状蒲公英。取5g左右放入咖啡过滤器中，注入热水即能泡成蒲公英咖啡。推荐便秘者饮用，市面上也有蒲公英咖啡销售。

Chaste tree
（别名：沙荆子、白布荆、万京子）

蔓荆子

调整激素平衡，女性专用的香草

蔓荆子是一种低矮灌木，开淡紫色的穗状花朵，其果实可以代替胡椒。

蔓荆子能够刺激脑垂体，调整激素平衡，是一种女性专用的香草。过去，人们常用它来治疗月经不调、痛经、月经过多、更年期障碍、子宫肌瘤等妇科疾病。其对于经前不稳定的情绪和更年期抑郁均有很好的疗效。停止使用避孕药后，可以使用蔓荆子来调整激素的平衡。

另外，蔓荆子还有催乳功效。

作用　调整激素分泌，催乳，强健生殖系统。

香与味　微苦。

饮用方法　与可口的香草茶混合饮用或加入甜味调料饮用（配方/P196）。

注意事项　孕妇、妇科疾病患者、儿童勿用。有可能降低口服避孕药的效果。



- 学名：Vitex agnus-castus
- 科名：马鞭草科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：精油，苦味质，生物碱，环烯醚萜类，类黄酮



专栏

安全饮用香草茶

Column

香草中有许多对人体有益的成分，但要想真正地让这些香草对人体有益，有几点是需要多加注意的地方。

首先饮用香草茶要因人而异。

香草茶因产地和时节不同，其所含成分的量也会有所不同，而且，同一种香草在冲泡时所溶解出来的成分也并不是完全相同的。欧美的医药香草专家在治疗过程中，不建议患某种疾病（例如高血压、心脏病、肝功能障碍等）的患者服用某些香草。而且，具有雌激素样的香草以及会刺激子宫的香草对于孕妇或是有可能已经怀孕的女性来说，都是被禁止使用的。

另外，香草茶归根究底只是生活中的一种乐趣，大家不要对香草茶的功效怀有某种不安，也不要过分迷信它。这其中的“中庸之道”十分重要。

※像贯叶连翘那样会与其他药物发生相互作用的香草茶，饮用时要注意。正在服用医生配方药的患者饮用香草茶需咨询医师。

Chicory
（别名：苦白菜、苞菜、苣荬菜）

菊苣

有助于体内尿酸和老化废弃物的排出，净化内脏

菊苣与欧洲野生的蒲公英是近亲，又名苣荬菜。欧美人将其避光种植，然后食用其白芽。

菊苣茶使用的是其干燥后的根部。菊苣茶具有消毒、利尿作用，有助于体内尿酸和老化废物的排出。而且，它还能减少胃酸，刺激肝脏，净化脾脏、肾脏和胆囊。其具有驱风作用，排出肠内胀气。

菊苣的味、色与咖啡相近，煎过之后可以制成无咖啡因的咖啡。

作用 消毒、缓下、利尿、驱风。

香与味 稍苦，香味与咖啡相似。

饮用方法 单独饮用或与不太可口的香草茶混合饮用。饭前饮用（促进唾液、胃液分泌）。煎过之后用热水冲泡能够制成菊苣咖啡（做法与蒲公英咖啡相同。参见P93）。

注意事项 儿童勿用。孕妇不可大量摄取。菊科过敏者慎用。



- 学名：Cicborium intybus
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：菊糖，苦味质，丹宁，糖类，果胶，生物碱



Nettle

（别名：火麻草）

荨麻

治疗贫血，调整月经出血量，缓解花粉过敏症等过敏症状

荨麻富含维生素、铁、钙、镁等人体必需的营养元素。

荨麻茶能够预防贫血，净化血液，控制月经出血量。对于种种困扰女性的问题十分有效。

此外，荨麻茶因含有维生素，故有助于缓解哮喘、花粉过敏症等过敏症状。

而且，荨麻茶能够刺激血液流动，甚至能够促进血液在毛细血管内的循环。因此，它对于伤后恢复期的人们以及关节炎、风湿、痛风等疾病的患者十分有效。

作用　抗过敏，强健，利尿，净血。

香与味　与绿茶相似的清新草香。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P180、P185、P187、P195、P201、P206）。

注意事项　孕妇及儿童应注意使用量。

使用方法　将茶水作为化妆水使用（预防皮肤粗糙、痤疮）。将茶水作为生发水使用（预防头发干枯、脱发）。

- 学名：Urtica dioica
- 科名：荨麻科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：类黄酮，叶绿素，固醇，维生素类，叶酸，矿物质

Burdock root

（别名：大刀子、东洋参）

牛蒡根

有效去除体内尿酸和老化废弃物，具有强大的解毒效果

牛蒡为二年生植物，其枝叶较高且分叉，生长有箭形稍圆的大片叶子，开紫色小花，是一种含有丰富膳食纤维的蔬菜。

牛蒡根茶能够极其有效地去除体内尿酸和老化废物，推荐关节炎、风湿、腰痛、坐骨神经痛的患者饮用。

而且，牛蒡根茶还具有净血功效，同时具有抗菌、发汗、利尿等作用，有助于预防普通感冒和流感。其中的苦味成分能够促进消化，可在饮食过量时饮用。另外，它还具有降血糖的功效。

作用　抗真菌，抗菌，苦味强壮，促进消化，利尿，发汗，降血糖，缓下。

香与味　无味，泥土的气味中夹杂着芳香。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（配方/P187、P190、P205）。

注意事项　孕妇和儿童勿用。菊科过敏者慎用。

使用方法　用茶浸湿布敷用（可缓解关节炎、腰痛、坐骨神经痛）。



- 学名：Arctium lappa
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：菊糖，挥发性酸，聚乙烯苯酚酸，苦味质，饱和脂肪酸



Vervain
（别名：龙芽草、铁马鞭）

马鞭草

消除神精性紧张和不安，加强抗压能力

马鞭草在过去被称为“神赐香草”，是祭祀仪式上使用的神圣的香草。马鞭草也能作为春药，据说被供奉给古代埃及掌管生育和繁殖的女神伊希斯。

现在，马鞭草良好的强健神经系统的功效为人们所广泛利用。在充满紧张和不安时，饮用一杯马鞭草茶，能够化解紧张、稳定情绪，而且还能增强承受压力的能力。

马鞭草茶还能为哺乳期的女性催乳。另外，还有助于增强肝脏机能。



作用　镇静，抗痉挛，增强肝功能，缓下，促进胆汁分泌，强壮子宫，强体。

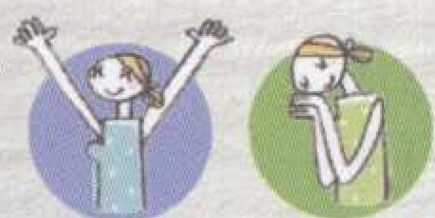
香与味　强烈的苦涩味。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。可加入甜味调料使其更加可口（配方/P169、P170、P175）。

注意事项　高血压患者、孕妇和儿童勿用。不可长期大量使用。

使用方法　可以用茶水来漱口

- 学名：Verbena officinalis
- 科名：马鞭草科
- 香草茶使用部分：开花前的全草
- 主要成分：精油，苦味质，丹宁，生物碱，配糖体



Hibisus
（别名：木槿、扶桑）

芙蓉

清爽的酸味能够消除水肿，缓解身体疲劳和眼疲劳

一说到早上开放晚上凋谢的红色花朵，人们就会自然而然地想到芙蓉花。芙蓉一般生长在气温较高的岛上，芙蓉茶所使用的不是观赏用的芙蓉，而是同是木槿属的一种被称为“玫瑰茄”的食用品种。玫瑰茄有两种，产自中国的颜色鲜艳，产自苏丹的有强烈的酸味。

芙蓉茶有良好的利尿功效，经常水肿的人不妨一试。而且它也有助于改善因饮酒过度而引起的宿醉。其含有的丰富的柠檬酸，能够消除疲劳，可以作为天然的运动饮料加以利用。

芙蓉茶红宝石似的红色色素成分还具有缓解眼疲劳的功效。

作用 利尿，促进新陈代谢，强体，健胃。

香与味 具有微弱刺激性的酸味。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。若其中有洞的话，用手掰成小块再冲泡。不喜欢酸味的人可以加些蜂蜜。冰镇芙蓉茶也十分可口（配方/P176、P177、P179、P186）。

使用方法 可用来制作泡菜或为手制化妆品染色。

- 学名：Hibiscus sabdariffa
- 科名：锦葵科
- 香草茶使用部分：萼
- 主要成分：有机酸，花青素，黏液质，果胶，矿物质





芙蓉果冻

用芙蓉花瓣（4~6片）与热开水（400ml）制成茶倒入碗中。将1大汤匙明胶溶于水后倒入碗中，再加入2大汤匙蜂蜜，搅拌均匀。最后加入2小汤匙柠檬汁，待其冷却后，放入冰箱冷藏。

Basil
（别名：兰香）

罗勒

保持肠胃健康，改善焦虑不安、失眠等症状

罗勒是紫苏科的一年生植物，它的英文名来源于希腊语的“国王”。在历史上，不同的时代、不同的国家对罗勒的感情不同，有人认为它是爱的守护神，也有人则把它当成憎恨和不幸的象征。

罗勒的品种多达150种之多，其中甜罗勒有着好闻的清香，常被用来当成烹饪用的香料。罗勒茶不仅能促进消化，而且有助于改善胃炎、胃痉挛、胃酸过多等肠胃症状。

此外，罗勒茶还能作用于神经系统，具有改善焦虑不安、失眠的功效。

作用　健胃，促进消化，抗菌，镇痉，抗抑郁，抗过敏。

香与味　具有明显的浓郁香味。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P170、P174）。

注意事项　妊娠、哺乳中的女性不可大量使用。不可连续使用。婴幼儿不宜。

使用方法　用于烹饪。



- 学名：Ocimum basilicum
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，苦味质，维生素类，丹宁



Parsley
（别名：洋芫荽）

欧芹

净化身体，有效对抗花粉过敏症等过敏症状

欧芹茶能够排出体内毒素，特别对于腺、肝脏、胆囊具有良好的净化作用。另外，它还能巩固肌肉和毛细血管，具有温和的抗生作用，可预防感染性疾病。它可以作为病中、病后身体复原的滋补茶来饮用。

此外，欧芹也可以作为天然的抗组胺剂，有助于缓和哮喘、花粉过敏症等过敏症状。



作用 利尿、杀菌、抗菌、强体、抗过敏。

香与味 清新的草香，无怪味。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P200）。

注意事项 伴有炎症的肾脏病患者勿作为药用。但可作为香料使用。孕妇、儿童应注意使用量。

使用方法 用于烹饪。



- 学名：Petroselinum crispum
- 科名：芹科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：维生素类，叶绿素，精油，类黄酮，配糖体，矿物质

Passion flower
（别名：鸡蛋果、百香果）

西番莲

缓解紧张的精神、放松情绪，特别推荐失眠患者饮用

西番莲花为紫色，中央有毛，形态奇特，颇具异国风情。西番莲作为一种具有良好镇静效果的香草闻名于世，因为它能够使交感神经中枢的机能恢复正常，几个世纪以来都被用于神经紧张、失眠的治疗。

西番莲茶能够缓解紧张、不安、焦虑的情绪，具有放松身心的效果。它对失眠症特别有效，能够使人自然入眠，醒来时精神充沛。

西番莲茶还具有安神、减轻疼痛的功效，对于神经痛、筋骨痛以及由于压力引起的偏头痛、腹痛、高血压同样有效。

作用　镇静，镇痛，松弛，利尿，抗痉挛。

香与味　普通的的草花香。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。在就寝前1小时饮用具有安眠效果（配方/P168、P169、P172、P175、P178、P198、P199、P203、P204）。



- 学名：Passifolra incarnata
- 科名：转心莲科
- 香草茶使用部分：花、叶
- 主要成分：类黄酮，生物碱，氰酸配糖体



从中世纪开始，香草就一直被人们用来酿造药草酒，在当今，香草依然是利口酒酿造时必不可少的原料。例如，杜松子酒使用杜松子来调味，但实际上，杜松子酒原本是一种具有利尿作用的药剂。

专栏 品尝香草的另一种方式——香草鸡尾酒 Column

从古代起，人们就知道将香草浸入酒精中，其香味和有效成分能够析出，更易被人体吸收，保存起来也更加方便。利用香草的这种特性，人们酿出了药草酒，但与其说它是一种酒，不如说它是一种药剂。到了现代，人们制造出了更多的香草酒精制品，比如能更好地品尝香草香味的利口酒，用于香草疗法的药酒等。

在家里，人们就可以将香草浸入伏特、白酒等酒类中，亲自动手制作一些简单的香草酒。至于使用的是干香草还是新鲜香草都没有关系。特别是用遏泥子、甘菊、杜松子、玫瑰等浸泡而成的酒类，其味道十分可口。饮用时可往其中加入纯酒、冰块或碳酸饮料。

此外，还有更简单的方法，就是将自己喜欢的酒类与香草茶混合制成鸡尾酒。其方法与乌龙茶苏打水的方法相同。香味浓郁的酒类最好配上香味浓郁的香草茶，如伏特加配柠檬草茶，白兰地配薰衣草茶等。



Valerian
（别名：欧缬草）

缬草

良好的镇静作用，缓解紧张性头痛、胃痛和失眠

缬草的英文名在希腊语中是“变得健康”之意。从古时候起，它就因良好的镇静作用为人们所熟知。古希腊人将缬草用于芳香浴中，英国人用缬草来消解精神紧张。

正因为缬草的安定镇静作用，它有助于缓解压力引起的偏头痛、更年期障碍以及月经之前的不安情绪。而且，当神经过度兴奋无法入睡时，它能够帮助安眠。此外，缬草还具有消除肌肉紧张的功效，对于肩酸、紧张性腹痛、胃痛等症状都有较好的疗效。

作用 精神安定，抗痉挛，祛痰，利尿，驱风，镇痛，镇静。

香与味 刺激鼻腔的腐败气味，味苦。

饮用方法 与其他香草茶混合饮用。采用一般方法即可（配方/P169、P172、P179、P196、P198）。

注意事项 气味较重，需注意使用量。孕妇、儿童不宜。



- 学名：Valeriana officinalis
- 科名：黄花龙芽科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：缬草烯酸，精油，生物碱，环烯醚萜类，胆碱，丹宁



Heatber
（别名：爬岩香）

石南

保持泌尿器官的清洁，改善尿道炎和膀胱炎

石南是一种常绿低矮灌木，从欧洲到西亚均有分布，每年7~10月开出粉色花朵。它可作燃料、饲料、染料、茶，在人们的生活中起到很大的作用。

石南花含有丰富的矿物质，用石南花冲泡的茶有抗菌、收敛、利尿作用，因此能够有效缓解尿道炎、膀胱炎等泌尿系统的感染症状。它能使人体排出多余的尿酸，有助于改善风湿、通风、肾脏机能不全等症状。

石南茶含有的熊果苷能够抑制黑色素生成，将其作为化妆水使用，可祛斑或预防斑点产生。



作用：抗菌，收敛，利尿，杀菌，镇静。

香与味：无味，可以根据效能配合其他香草茶饮用。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

使用方法：将茶水当成化妆水使用（预防长斑）。

- 学名：Erica vulgaris
- 科名：杜娟科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：熊果苷，丹宁，树脂，黄酮类



Hyssop

（别名：神香草、牛膝草）

海索草

净化呼吸系统，缓和风湿症状

海索草的英文名在希腊语中是“神圣的香草”之意。古时候，人们将其铺在教会的地板上以净化空气。

海索草茶有助于强化呼吸器官及体内黏膜。它不仅能缓解支气管的炎症，而且具有祛痰作用，对于支气管炎、哮喘、伴有发热症状的病毒性感冒有很好的功效。它独特的香味能立即消除胸闷症状。

另外，海索草茶还有助于缓解风湿引起的筋骨痛和关节痛。有条件者可以1天饮用1~3次。

作用：抗菌，抗病毒，祛痰，胸壁肌肉反射，刺激，驱风，发汗。

香与味：清爽的气味，微苦。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P169、P173、P184）。

注意事项：高血压患者与孕妇禁用。

使用方法：用茶水漱口（治疗咳嗽等）。



- 学名：Hyssopus officinalis
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶、茎、花
- 主要成分：精油，类黄酮，丹宁，苦味质，配糖体



专栏

包里常备香草茶

Column

我们坐公共汽车的时候，只要稍加留意就会发现，公共汽车的司机随身带着一个速溶咖啡的空瓶，里面装的是乌龙茶。在工作间隙，西方的“咖啡时光”在他们那儿变成了“乌龙茶时光”。南美也有类似的情形，只不过乌龙茶换成了马黛茶，有些人装在水壶中随身带着，而有些人甚至转动着专用的茶杯在品尝。

茶的原始功效是药用，每一种茶都具有许多对身体有益的功效。不过，茶和药的区别就在于“品尝”。茶所具有的药用功效固然重要，但人们在喝茶的同时，身心得到休息，疲劳得到缓解，精力得到补充。

若是将香草茶装在随身带着的水壶里或是带着香草的袋泡茶，那么就能随时随地品尝到香草茶了。



Bilberry

（别名：熊果叶、红豆、牙疙瘩）

越橘

缓和腹泻、大肠炎和眼疲劳

越橘是欧洲和北亚原产的落叶灌木，它有着略带绿色的花朵和顶部平坦的圆黑果实。

越橘茶具有收敛、抗菌作用，能够有效地治疗腹泻和大肠炎。在出国旅行时，随身带些越橘茶是一个不错的选择。

越橘茶还能缓解眼疲劳，能使那些对光线变化十分敏感的眼睛得到恢复。常用电脑的人及患有夜盲症的人可以定期地饮用越橘茶。

此外，越橘茶能刺激毛细血管的形成，有助于强健毛细血管，改善静脉肿瘤。

作用　防腐，收敛，利尿，止吐，抗菌。

香与味　清新的草香，微酸。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P179）。



- 学名：Vaccinium myrtillus
- 科名：杜鹃花科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：铁，磷，钾，矿物质，亚铅，果酸，配糖体，糖类，丹宁



Feverfew
（别名：解热菊）

小白菊

缓和过敏性症状，治疗偏头痛

小白菊是欧洲野生的多年生菊科植物。用小白菊泡的茶能够抑制与过敏症状有关的组胺的产生，被称为“天然的抗组胺剂”，从而有助于缓和哮喘、花粉过敏症等过敏症状。

另外，小白菊茶特有的苦味具有强化消化系统的功能，促进消化，改善消化不良。而且它还能强健子宫，对于痛经、月经来迟、焦虑等症状都有效果。

最近的研究发现，小白菊茶对于头痛也有很好的效果，每天持续饮用有助于改善头痛症状。



作用：抗炎症，松弛血管，刺激子宫，促进消化，通经。

香与味：清淡的气味，微苦。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P178、P197）。

注意事项：孕妇、哺乳期女性、儿童不宜。菊科过敏者慎用。偏头痛药物服用者请先咨询医生。



- 学名：Tanacetum partbenium, Cbrysantbemum partbenium
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：叶、茎、花
- 主要成分：精油，丹宁

Fenugreek
（别名：芦巴子、芸香草）

胡芦巴

暖肠胃，缓解胃痛、腹痛和消化不良等症状

胡芦巴为豆科植物，有着细长的茎、黄白色的花以及带着芳香的种子，印度草医学※认为，胡芦巴能够刺激肝功能、减轻消化不良。

胡芦巴茶不仅具有净化和抗炎症的作用，而且能够保护肠胃黏膜。它有助于缓和胃痛、腹痛、消化不良、食欲不振等肠胃症状。

此外，胡芦巴茶能增强子宫机能，具有镇痛作用，因此对于缓解痛经有很好的效果。它还能降低血糖，能够帮助轻度的Ⅱ型糖尿病（胰岛素非依赖型）患者。

※参见P139。

作用　抗炎症，催情，镇痛，促进消化，刺激子宫，催乳，净化，降血糖。

香与味　香甜的清香，味苦。

饮用方法　轻轻捻碎，单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。饭前饮用。不喜欢苦味的人可以加些蜂蜜或柠檬（配方/P200）。

注意事项　孕妇不宜。

使用方法　研磨成粉末作泥罨敷剂使用（抑制炎症）。



- 学名：Trigonella foenum-graecum
- 科名：豆科
- 香草茶使用部分：种子
- 主要成分：蛋白质，维生素类，矿物质，生物碱，黏液质，类固醇皂角苷，类黄酮



Fennel
（别名：八角、八月珠）

茴香

不仅能够促进消化、预防水肿，而且能刺激母乳的产生

从古代开始，人们就将茴香当成一种草药来使用。古希腊人将其用于减肥，还有人把它当成烹饪的香料。由于它与鱼类放在一起特别美味，因而也被称为“鱼香草”。

茴香茶能够刺激消化酶的分泌，在饮食过量时饮用，能够防止胃部积食。发生肠内胀气时，饮用一杯茴香茶也十分有效。它的利尿功效有助于预防水肿。

此外，茴香还能够刺激控制卵泡囊发育的雌激素的机能，具有催乳、缓解痛经的作用。



作用 促进血液循环，抗痉挛，刺激，抗炎症，利尿，祛痰，雌激素样，促进消化。

香与味 香甜、浓郁的香味。

饮用方法 轻轻捻碎，单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。饭前饮用（配方/P183、P190、P192、P200、P201）。

注意事项 孕妇、妇科疾病患者不宜多用。儿童勿用。

使用方法 用茶水漱口（预防牙龈炎、咽喉疼痛）。可用于烹饪。



- 学名：Foeniculum vulgare
- 科名：芹科
- 香草茶使用部分：种子
- 主要成分：精油，脂肪酸，类黄酮，维生素类，矿物质

Black cobosb

美类叶升麻

良好的雌激素样作用，有助于缓和更年期的各种症状

美类叶升麻是北美传统香草中的一种。北美的原住民用它来促进顺产，并在响尾蛇咬过之后将它作为处理伤口的解毒剂。

美类叶升麻茶具有镇痉、镇痛作用，能有效缓解肌肉和神经疼痛。对头痛、耳鸣、咳嗽、哮喘、风湿等均有很好的效果。最近的研究发现，它具有良好的雌激素样作用，能够有效缓解更年期的各种症状和月经前胸部的不适感。

需要注意是，美类叶升麻的作用与蓝升麻不同，请勿混同。

作用 收敛，镇痉，抗炎症，抗风湿，降压，镇痛，镇静，扩张血管，强健子宫，通经，利尿，发汗，祛痰，雌激素样。

香与味 有泥土的芳香，味道微苦。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制。放在牛奶中煮或加入蜂蜜则更加可口且药效更佳（配方/P196）。

注意事项 孕妇、哺乳期女性、妇科病患者不宜。勿与激素并用。有报告表明，该香草茶有可能引起肝障碍。不可连续使用6个月以上。



- 学名：Cimicifuga racemosa
- 科名：毛茛科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：精油、三萜烯配糖体，异黄酮类，丹宁，树脂



Horsetail

（别名：节节草、马草）

问荆

对内出血、膀胱炎、尿床都有很好的疗效

每逢初春，笔头菜都会在路边和野地里亮相，它长大之后就变成了问荆。据说，问荆在人类诞生之前就已经存在，只不过那时它是高大的树木，而不是小草。

问荆中所含有的二氧化硅有助于修复体内创伤和伤痕组织。术后、长痔疮或是月经过多时，饮用问荆茶都很有好处。问荆中所含的钾能够促进钙质的吸收，使指甲更加坚硬，头发更有光泽。

此外，问荆茶还具有利尿作用，帮助身体排出毒素，因此，能够有效预防膀胱炎等泌尿系统的感染性疾病以及前列腺肥大症。



作用 治愈创伤，收敛，利尿，止血，强体。

香与味 清新的草香，味道与绿茶相似。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P206）。

注意事项 不可长期使用。儿童不宜。心脏或肾脏机能不全者勿用。

使用方法 放入洗澡水中（促进血液循环）。

- 学名：Equisetum arvense
- 科名：木贼科
- 香草茶使用部分：茎、叶
- 主要成分：生物碱，皂角苷，丹宁，类黄酮，二氧化硅，钾



Hawtborn berry
（别名：红果、山里红）

山楂

出色的强心作用，可以说是强壮心脏专用的香草

山楂是蔷薇科的低矮灌木，生长在欧洲、北美、西亚。我们所用的是干燥之后的山楂果。古罗马人认为山楂制成的冠冕是具有魔力的，希腊人认为山楂是希望和喜悦的象征。

山楂果茶具有良好的强心作用，有助于调整心脏跳动和血压，改善心脏中的血液流动。

此外，山楂果茶还能防止体液停滞、利尿进而消除水肿，而且能够减轻压力使情绪松弛。因而，它对于一些与心脏相关的疾病，如心悸、脉律不齐、高血压、低血压等，都有很好的效果。

作用 强心，降血压，扩张血管，松弛，收敛，抗痉挛，利尿，强健。

香与味 优雅甘甜的香气，几乎无味。

饮用方法 轻轻捻碎后与菩提树混合饮用（配方/P174、P204）。

注意事项 不可长期作为药物使用。儿童不宜食用。



- 学名：Crataegus monogyna
- 科名：蔷薇科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：皂角苷，丹宁，矢车菊苷配基，三甲胺，类黄酮



Hops
（别名：蛇麻草、忽布、酵母花、霍蒲）

啤酒花

雌激素样和镇静作用能够定心、安眠

众所周知，啤酒花是啤酒中苦味和香味的来源。它具有雌雄两种，一旦受精之后香味就会减弱，因此一般只栽培雌株。

啤酒花具有出色的促进雌性激素分泌和镇静作用，故而啤酒花茶对女性十分有益。它有助于缓解月经前过度的紧张感、痛经以及不安、失眠等更年期症状。不过需要注意的是，男性饮用后容易使性欲减退。

另外，啤酒花中的苦味成分不仅能够促进消化，而且具有利尿并预防水肿的功效。



作用 镇静，抗痉挛，抗菌，促进消化，防腐，收敛，利尿，镇痛，解热，雌激素样。

香与味 银杏似的独特香气，味微苦。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。可加入甜味调料使其更加可口（配方/P172、P175、P198）。

注意事项 儿童不宜食用。一部分文献反对将其用于抑郁治疗。

- 学名：Humulus lupulus
- 科名：桑科
- 香草茶使用部分：花（毬果）
- 主要成分：精油，苦味质，雌激素物质，天冬酰胺，α－酸、β－酸，蛇麻酮，类黄酮，氨基酸



Borage
（别名：滨来香菜）

琉璃苣

有效对抗伴有发热症状的感冒和咳嗽，消除抑郁情绪

琉璃苣是一年生植物，每年开出可爱的星形蓝色小花。从古时候开始，人们就已经开始用琉璃苣来解热、净化血液。

琉璃苣茶具有发汗、抗炎症的作用，因而对于发烧感冒和咳嗽、流感等症状的缓和很有帮助。琉璃苣所含的黏液能够缓解咽喉和胸口疼痛。

有人说，琉璃苣是“带来勇气的琉璃苣”，它的抗抑郁作用能够缓和悲伤、孤寂的情绪。

另外，琉璃苣还具有强壮心脏的作用，能够减轻心悸，对于病后或长期疲劳后的心脏机能恢复有很好的作用。

作用 抗抑郁，抗炎症，强健血液，去除淤水，镇痛，发汗，利尿，催乳，强肾，镇静神经。

香与味 清爽的香气和味道。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P200、P203）。

注意事项 不可长期使用。

※通常只允许外用。但有外伤或哺乳期的女性禁止使用。



- 学名：Borago offifinalis
- 科名：紫草科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：钙、钾、精油、黏液质、丹宁



Marsb mallow
（别名：棋盘花、麻秆花）

药用蜀葵

具有独特的黏性，保护并修复受伤黏膜

药用蜀葵是上千种锦葵科植物中的一分子。富含具有镇痛作用的黏性物质是它的主要特征。它也以强大的药力闻名于世，从古代开始就被当成草药为人们所用。

药用蜀葵的花和叶比较常用，但实际上其根部含有许多有效的黏性物质。将其根部泡茶饮用，能够保护并修复受伤黏膜，对于胃溃疡、胃炎、咽喉炎、口腔溃疡等患者很有好处。而且，它不仅能够保护肠道因腹泻受伤的黏膜，而其中的黏性物质还有助于通便、解除便秘的烦恼。



作用：镇痛，抗炎症，健胃，缓下，通便，利尿，镇咳，祛痰。

香与味：无气味，带有木头的味道。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（配方/P182、P192）。

注意事项：有可能降低人体对其他药品的吸收速度，因此，在服药前后2小时内不宜饮用。

使用方法：可用其茶水当成化妆水（防止皮肤干燥）。



- 学名：Althbaea officinalis
- 科名：锦葵科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：天冬酰胺，黏液质，丹宁

Marjoram
（别名：甘牛至）

马郁兰

刺激食欲、促进消化，晚上饮用有助睡眠

在古埃及，马郁兰是一种防腐剂；在古希腊，马郁兰是一种补品和解毒剂。为了与被称为野马郁兰的牛至区别开来，马郁兰也被称为甘牛至。

马郁兰茶饭前饮用能够刺激食欲，饭后饮用能够促进消化。而且马郁兰具有安神作用，晚上饮用有利于睡眠，可改善失眠症状，使人熟睡。

另外，马郁兰还能够排除体内毒素，强化肝脏。其镇静作用对于改善咳嗽和支气管炎也有帮助。

作用 强体，利尿，镇痉，镇静，增进食欲，增强肝功能，促进消化。

香与味 甘美的、略带苦味的刺激性气味和味道。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

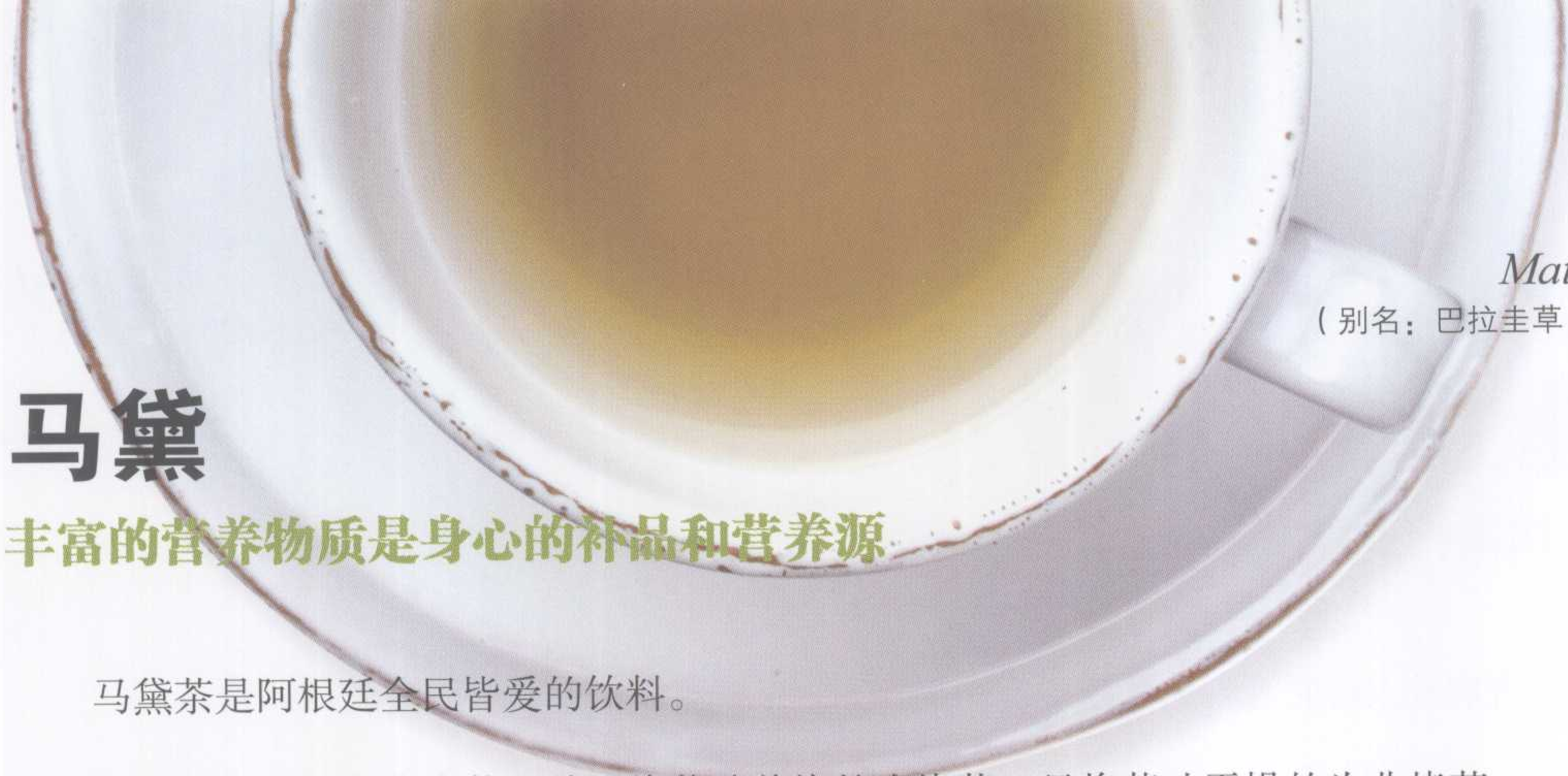
注意事项 心脏机能不正常者应慎用。

使用方法 放入枕头中（改善失眠）。用于烹饪。



- 学名：Origanum majorana
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，丹宁，苦味质，树脂





Mate

（别名：巴拉圭草）

马黛

丰富的营养物质是身心的补品和营养源

马黛茶是阿根廷全民皆爱的饮料。

马黛茶有烤茶和非烤茶两种，将茶叶煎烤的为烤茶，只将茶叶干燥的为非烤茶。

马黛茶丰富的营养成分，是健康神经的强健剂和营养源，能够增强人体对抗压力的能力。此外，马黛茶还具有刺激代谢，促进体内碳水化合物以及脂肪的分解，因而能够有效恢复身体疲劳。

作用 刺激，利尿，缓下，收敛，解热，恢复体力。

香与味 烤茶味香，非烤茶类似绿茶。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P174、P176、P179、P195、P203）。

注意事项 孕妇、哺乳期女性、儿童不宜。不可过量或长期使用。马黛茶中含有4%~16%的丹宁，0.3%~1.7%的咖啡因。不可与麻黄碱（哮喘药物等）并用。

- 学名：Ilex paraguayensis
- 科名：冬青科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：咖啡因，可可碱，茶碱，丹宁，类黄酮，维生素类，矿物质

Marigold
（别名：金盏菊、长春花）

金盏花

缓和消化系统和妇科疾病等不适症状，预防普通感冒和流感

古埃及人将它视为返老还童的药物，而吉普赛人认为它是一种万能的药物。

用金盏花的花瓣冲泡的茶具有独特的金黄色。它具有抗炎症的功效，因而能够抑制胃部黏膜炎症，缓和胃炎和胃溃疡出现的不适症状。它还具有利尿、解毒、发汗的作用，促进血液循环，去除淋巴系统的淤血。此外，金盏花茶还能加快体内毒素的排出。在感冒多发的季节里，饮用金盏花茶能够预防普通感冒和流感。

另外，金盏花茶还能刺激控制卵泡囊发育的雌激素机能，能够缓解女性月经所引起的不适症状，调整月经周期。

作用 防腐，收敛，抗病毒，抗痉挛，雌激素样，抗炎症，发汗，解毒，利尿。

香与味 呈美丽的金黄色，香味类似刚刚摘下的野草花。无怪味。

饮用方法 最好与柠檬马鞭草和甘菊混合饮用（配方/P170、P180、P185、P187、P192、P197、P198、P201、P202）。

注意事项 菊科过敏者慎用。

使用方法 用茶水漱口（预防感冒）。将茶水当成化妆品使用（对付粗糙肌肤和痤疮）。用茶水制成湿巾（缓解炎症）。制成浸出油使用（当成化妆品、按摩油）。

- 学名：Calendula officinalis
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：精油，类胡萝卜素，树脂，类黄酮



金盏花化妆品

将金盏花茶冷却后当成化妆水使用，其浓度可以与饮用时相同，也可以是饮用时的3倍。金盏花化妆水具有抗炎症作用，对传染性皮肤病和湿疹有效。

Mulberry
（别名：霜桑叶、铁扇子）

桑叶

抑制糖分的吸收，对减肥和糖尿病有利

这里讲的桑实际上就是养蚕的桑叶。桑树在中国是用途最广的药用木材之一。

桑叶中含有的成分能够抑制糖分的吸收，饭前饮用桑叶茶有利于减肥。而且桑叶茶能够抑制血糖上升，有助于预防糖尿病。

双歧杆菌是肠内的有益菌，而桑叶茶能够提高它的机能，改善便秘。桑叶茶还具有温和的解热作用，可以给伴有发热症状的感冒儿童饮用。

作用　降压，利尿，解热，消炎，镇咳，降血糖，强肝。

香与味　味微苦。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

使用方法　研磨成粉可作面膜使用。



- 学名：Morus alba
- 科名：桑科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：桑枝脱氧野尻霉素，伽玛氨基酪酸（GAGB），叶绿素，谷甾醇，矿物质



Mullein
（别名：一炷香、大毛叶）

毛蕊花

有助于缓和咳嗽、多痰等呼吸系统症状

毛蕊花是二年生植物，其叶上覆盖着一层天鹅绒似的软毛，开鲜艳的黄花。美国土著居民曾经通过燃烧它的叶子来使昏迷的人苏醒。

毛蕊花的叶和花能稳定肺部和呼吸器官的黏膜，促使痰排出体外。饮用毛蕊花茶有助于缓解感冒、哮喘、支气管炎、慢性咳嗽、呼吸困难等呼吸系统症状。

近年来有研究表明，毛蕊花具有抗结核的作用。

另外，它还能净化身体，具有抗菌、抗炎症的功效。



作用　祛痰，镇痛，镇痉挛，抗菌，抗炎症。

香与味　微甜芳香，无怪味。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P182）。

使用方法　将茶水当成护发素使用（能使金发的颜色变得更加鲜艳）。

- 学名：Verbascum tbapsus
- 科名：胡麻叶草科
- 香草茶使用部分：叶、花
- 主要成分：黏液质，皂角苷，精油，类黄酮，配糖体



Mallow
（别名：钱葵、欧锦葵）

锦葵花

欣赏颜色变化的同时，减轻呼吸器官和肠胃炎症

锦葵花茶最初呈艳丽的蓝色，时间久了与空气中的氧气反应后便渐渐地变成紫色。加入柠檬汁后又会变成温馨的粉色。因其颜色多变令人惊叹，故而有人称它为“惊喜茶”。

锦葵花茶能够稳定神经，对于咳嗽、支气管炎等呼吸系统症状有很好的效果。当感冒或因吸烟过度不停咳嗽时，可以喝上一杯锦葵花茶。另外，它具有保护咽喉和胃黏膜的功效，有助于缓和胃炎、肠炎等消化系统疾病的症状。



作用 镇静，消炎，缓下。

香与味 普通的花朵味道。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。加入柠檬、蜂蜜更加可口（配方/P183）。

使用方法 用茶水漱口（治疗咽喉疼痛）。

- 学名：Malva sylvestris
- 科名：锦葵科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：黏液质，花色素，丹宁





锦葵花乳酸菌饮料

将30ml的乳酸菌饮料倒入带冰块的玻璃杯中，然后注入150ml的锦葵花茶。在此过程中，锦葵花与乳酸反应变成粉色。饮用之前请先搅拌均匀。推荐大家在肠胃不适或是想要欣赏其颜色变化时饮用。

Milk tbistle

（别名：水飞蓟、水禾、飞雉）

奶蓟

强效的强壮和再生肝脏的功能

奶蓟的英文名意为“圣母玛利亚的牛奶”，也被称为“水飞蓟”。

奶蓟中所含的水飞蓟素不仅能使肝脏远离酒精和环境的毒害，而且能促进受损肝脏细胞的再生，对肝硬化和肝炎有很好的效果。常喝酒的人不妨养成饮用奶蓟茶的习惯。而且，奶蓟对缓解肝功能低下所引起的慢性头痛、疲劳、皮肤病、消化不良、焦虑等症状也十分有效。

此外，奶蓟能够抑制组胺分泌，能够有效缓解过敏症状。

作用 改善肝功能，抗过敏，抗毒素，抗衰老。

香与味 微甜，味道可口。

饮用方法 将种子碾碎后单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P187、P194、P200）。

注意事项 菊科过敏者慎用。



- 学名：Silybum marianum
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：种子
- 主要成分：水飞蓟素，类黄酮，脂肪酸，维生素类，固醇



Mint
（别名：欧薄荷）

薄荷

有效恢复精神，缓解胃痛和晕车、晕船

散发着清凉香气的薄荷由于是自然杂交的缘故，具有许多品种。其中，香草茶最常用的是胡椒薄荷和荷兰薄荷。

胡椒薄荷具有强烈的清凉感和香气，荷兰薄荷则在温和的香气中带着甘甜。二者都具有良好的镇静作用，能够安抚焦虑不安的心灵。另外，在饮食过量或吃得过于油腻之后，最好饮用薄荷茶。它不但能预防胃灼热、促进消化，而且对于缓解胃痛、鼻塞、晕车、晕船等均有很好的效果。

作用 刺激，抗痉挛，健胃，发汗，止吐，镇痛，收敛，去除淤水，强健，杀菌，镇静。

香与味 清凉透心的香气和味道。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P168、P169、P170、P173、P177、P178、P180、P182、P187、P188、P189、P191、P193、P194、P196）。

使用方法 用于烹饪。

- 学名：Mentba spp.
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，类黄酮，丹宁，苦味质

Meadowsweet
（别名：麻叶绣球）

绣线菊

抑制胃酸过多，减轻胃炎，有效对抗风热感冒和膀胱炎

绣线菊的花蕾中含有抗炎症的水杨酸，是镇痛、解热的阿司匹林的原料。

绣线菊茶具有制氧作用，能够缓解胃酸过多、胃灼热、胃炎、消化器官溃疡等症状。它还具有发汗、解热的作用，在风热感冒时，不妨喝上一杯温热的绣线菊茶。

此外，绣线菊茶还具有杀菌作用的利尿剂，对于缓和膀胱炎、尿道炎、水肿、风湿等有很好的效果。

作用　促进消化，收敛，抗炎症，抗风湿，利尿，解热，杀菌，制氧，发汗。

香与味　味似艾草，较容易接受。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P184、P189、P193）。

注意事项　阿司匹林过敏者勿用。儿童不宜。



- 学名：Filipendula ulmaria
- 科名：蔷薇科
- 香草茶使用部分：叶、花
- 主要成分：水杨酸盐，精油，类黄酮，黏液质，丹宁，维生素类，糖类



Yarrow
（别名：锯齿草、蚰蜒草）

西洋蓍草

促使毒素排出体外，缓和感冒、膀胱炎等症状

从古时候开始，西洋蓍草就因其良好的止血作用为人们所熟知。希腊神话中的英雄阿基里斯在给负伤的士兵包扎时用的就是西洋蓍草。它的学名Acbillea就是来自于这位英雄的名字。

饮用热的西洋蓍草茶能够使人出汗，促使毒素排出体外，因而有助于缓解风热感冒、咽炎等感染性症状。它还具有利尿功能，对于膀胱炎等泌尿系统的感染症状十分有效。

此外，西洋蓍草所含有的固醇具有刺激控制卵泡囊发育的雌激素机能的作用，能够调理月经周期，使其恢复正常。



作用 收敛，抗炎症，抗痉挛，发汗，利尿，杀菌，扩张血管，雌激素样。

香与味 浓郁的香味和辛辣味。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。加入蜂蜜更可口（配方/P182、P197、P199、P204、P205）。

注意事项 大量使用有可能引起头痛和头晕。孕妇、菊科过敏者慎用。

使用方法 用于着色剂（常用于化妆品中）。



- 学名：Acbillea millefolium
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：叶、花
- 主要成分：精油，内酯，香豆素，氨基酸，固醇，类黄酮，丹宁，皂角苷，水杨酸，糖类，花青素

Eucalyptus
（别名：蓝桉叶、八角枫根）

桉树叶

缓和感冒和花粉过敏症引起的鼻塞，有效降低血压和血糖

众所周知，桉树是考拉熊的最爱。从很早以前开始，澳大利亚土著居民就一直将桉树叶作为治疗伤口和炎症的外用药和解热剂。阿尔及利亚和西西里人种植桉树来对抗疟疾，由此可见，桉树应该是一种能够净化空气的植物。

桉树茶具有良好的抗病毒作用，能够有效缓解感冒、哮喘、花粉过敏症等引起的鼻塞。平时也可以饮用桉树茶预防感冒。此外，它具有降血压、降血糖的功效。

作用 净化，抗病毒，抗菌，抗炎症，杀菌，降血压。

香与味 饮用时具有清爽的快感。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

注意事项 伴有炎症的胆汁管道、消化管道、肝疾病患者勿用。大量摄取会有很强的刺激性，不可连续、长期饮用。

使用方法 用较浓的茶水漱口（治疗感冒、花粉症）。



- 学名：Eucalyptus globulus
- 科名：蒲桃科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油





桉树叶漱口水

用桉树叶（2小汤匙）与热水（180ml）冲泡成茶，冷却之后用来漱口。这样不仅能够预防感冒，而且有助于缓解咽喉疼痛和咳嗽。

Raspberry leaf
（别名：西国草）

覆盆子叶

具有催产和催乳功效，有助于平安分娩

覆盆子叶对子宫的功效从古时候便为人所知。欧美人又将其称为“顺产香草”，并有在妊娠后期和生产之后饮用覆盆子叶茶的习惯。

覆盆子叶茶能够减轻生产时的阵痛，提高子宫收缩效率，有助于生产。而且，产后饮用覆盆子叶茶还能促进母乳分泌和母体恢复。它对于痛经和经前综合征的预防也有效。

此外，覆盆子叶能够镇定黏膜炎症，具有收敛作用。因而，在轻度的腹泻、牙龈炎以及咽喉疼痛时饮用，能够缓和不适症状，而且它还能治疗儿童腹泻。

作用　收敛，强健，调整子宫。

香与味　气味微甜，味道浓郁。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P192、P200）。

注意事项　妊娠初期不宜大量使用。

使用方法　用茶水漱口（治疗咽喉疼痛）。



- 学名：Rubus idaeus
- 科名：蔷薇科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：类黄碱素，精油，丹宁



专栏

饮用自家种植的香草

Column


若是用新鲜香草泡茶，自家种植的香草是再好不过的了。胡椒薄荷、蜜蜂花、柠檬草这些香草种植起来都比较简单，即使种得不多也能从中获得乐趣。而且，这些香草不仅可以加在茶里，而且也可作为甜点、沙拉的点缀，可谓是其乐无穷。

当触碰到香草叶或是轻揉香草叶时，其新鲜的香味马上就刺激鼻腔，使人精神振奋，用香草来换一换心情不失为一个好方法。有人将芳香瓶放在房间里熏香，实际上盆栽的香草就是一个散发着清新香味的活的芳香器，它的芳香既不刺鼻，又能够消除异味、净化空气。

即使房间里只有一株盆栽香草，我们也会感觉这株散发着生命力的香草给我们带来了活力。

既然香草是植物，那么浇水、修叶等工作是必不可少的。不过如果对它过度照顾也是不行的。在室内，只要将香草放在日照充足的窗边，香草就能长得很好。不过也必须时不时地让香草吸收新鲜空气。倘若室内温度太高或空气不好，香草就无法健康地成长，甚至枯萎。

您难道不想种上一株盆栽香草让它作为您生活的晴雨表吗？



Lavender

（别名：香水植物，灵香草、黄香草）

薰衣草

镇定心情、放松情绪、保持身心清静的香草女王

薰衣草那清爽的味道和可爱的花朵从古时候就为人们所爱，被称为“香草女王”。据说现在人工培植的薰衣草已经超过了100种。

因不安和抑郁情绪无法入眠的夜里，不妨喝上一杯薰衣草茶。因为它有助于缓和神经性紧张，放松身心，促进安眠。它可以在人焦虑的时候镇定心情，对于神经性的头痛和头晕眼花有很好的疗效。趁热饮用薰衣草茶，有利于风热感冒、流感、哮喘等疾病的治疗。它能够在发汗、解热的同时，帮助毒素排出体外。

作用 镇痛，抗菌，防腐，抗痉挛，驱风，镇静，抗抑郁，强健神经。

香与味 有刺激性的清爽花香。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。在就寝前1小时饮用具有安眠效果（配方/P168、P169、P171、P175、P176、P178、P192、P198、P204）。

注意事项 因其香浓郁，混合饮用时应少量使用。

使用方法 用茶水做蒸气美容（对付痤疮、皮肤粗糙）。用于为护发素、香囊、入浴剂、点心类、果酱、西洋醋等添加香味。作驱蚊虫剂使用。

- 学名：Lavandula officinalis，Lavandula angustifolia
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：丹宁，香豆素，类黄酮





薰衣草蒸气美容

将10g薰衣草和500ml开水倒入脸盆中，将脸部对准上升的蒸气。将浴巾盖在头上，将脸部尽量靠近脸盆，既能最大限度地利用蒸气，又能使美容效果更佳。不过请一定注意不要烫伤。薰衣草具有杀菌效果，因此，它的蒸气能够预防痤疮。

Liquorice
（别名：甜草根、粉草、蜜草）

甘草

缓解胃炎和过敏症状，甘甜但热量低

甘草作为香烟、饮料和甜点的甜味剂被广泛使用。它的热量低，但甜味程度是白糖的50倍，因此，对减肥很有好处。

甘草茶具有抑制胃酸分泌、保护胃部黏膜的功能。而且它还有抗过敏、祛痰的功效，能有效缓解哮喘、支气管炎等呼吸器官症状。而且，它具有与肾上腺皮质激素相似的功能，能够缓解因压力而引发的抑郁、焦虑、消化不良等症状。

如果单独使用甘草冲泡花茶，茶水会过甜，所以一般常配合使用其他微苦的花茶一起冲泡。

作用 抗炎症，解热，祛痰，利尿，抗过敏。

香与味 淡淡的森林香味和浓郁的甜味。

饮用方法 单独饮用其甜味过于浓烈，通常混合饮用或煎制（配方/P178、P180、P182、P183、P194、P202）。

注意事项 不可长期、大量使用（1天使用1~5g，最多只能使用6周）。孕妇、哺乳期女性、高血压患者勿用。

- 学名：Glycyrrbiza glabra
- 科名：豆科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：配糖体（甘草甜素，甘草甜素酸），皂角苷，类黄酮，苦味质，精油，香豆素，天冬酰胺，雌激素物质



专栏 印度草医学与香草茶 Column

根植于印度和斯里兰卡的传统疗法——印度草医学是具有5000年历史的健康疗法。印度草医学认为，不同的人生来就有各种不同的体质，一旦身体里的平衡崩溃，人就会生病。倘若一个人拥有平衡的饮食、运动、休息，而且能够将体内存积的毒素排出，他则会更加健康。印度草医学的主要目的不是“生病了进行治疗”，而是“拥有一个不会生病的身体”。

印度草医学中使用到许多香草，而且他们十分重视利用土生土长的植物，因此他们所使用的香草都是在印度、斯里兰卡野生的。印度草医学采用的有些药物是将香草用芝麻油和酒精浸泡而成的，而最简单的，也是印度草医学中不可缺少的，就是香草茶了。将香草和水放在锅里用文火煮，然后趁热服用。

印度草医学把“体质”称为“帕奎缇”，这个词中有“自然”之意。在炎热的季节给身体降温，寒冷的季节吃时令食品暖身，这样符合自然规律的生活对自己的心灵来说是最自然的。然而，这个重要的规律却又是那么容易被现代生活中的我们所遗忘。



Linden
（别名：必钵罗树）

菩提树

花能镇定情绪，木质部能消除水肿

菩提树的所有部分都具有使用价值，因而欧洲人自古就十分珍视它，将它称为“千种用途的树”。这里所说的香草茶用的是它的花和苞以及它的白色木质部，不过这两者之间的药效不同。

菩提树花茶具有良好的镇静效果，能够缓和精神紧张。在您焦虑不安或因紧张无法入睡时，不妨喝上一杯菩提树花茶。

菩提树的木质部所泡的茶以良好的利尿作用为主要特征。它能帮助体内的水分和老化废物排出体内，有助于改善水肿。

作用 [菩提树花] 镇静，镇痉，发汗，弛缓。
[菩提树木质部] 利尿，净化。

香与味 菩提树花的香味甘甜、优雅；菩提树的木质部发出木头的清香，饮用无味。

饮用方法 单独饮用或通常混合饮用，采用一般方法即可。木质部可以适当延长焖制的时间（5~10分钟）（配方/P169、P170、P172、P175、P182、P193、P198、P199、P204）。

注意事项 不可长期、大量使用（1天使用1~5g，最多只能使用6周）。孕妇、哺乳期女性、高血压患者勿用。

菩提树木质部

菩提树花



- 学名：Tilia europaea
- 科名：椴树科
- 香草茶使用部分：花、苞、木质部（白木质）
- 主要成分：精油，类黄酮，皂角苷，丹宁，黏液质

Rooibos
（别名：路易博士）

如意波斯

使青春常驻的健康茶，有效缓和过敏症状

如意波斯茶原产于南美，从古时候开始就受到了当地土著居民的珍视，被称为健康茶。它含有丰富的类黄酮，初步研究表明它能够去除活性氧以防止体细胞老化，如意波斯茶也因此在近几年受到了广泛关注。

既然如意波斯茶能够除去使身体生锈的活性氧，那么如果养成每天饮用如意波斯茶的习惯，就能使青春常驻。

而且，去除活性氧，也有助于改善花粉过敏、哮喘等过敏症状。如意波斯茶对特应性皮炎也特别有效。

此外，如意波斯茶还具有促进代谢的功效，有助于改善畏寒和便秘。

作用　强健，镇痉，抗过敏，促进代谢，抗氧化。

香与味　独特的风味，味微甜。

饮用方法　单独饮用或通常混合饮用，采用一般方法即可（配方/P180、P185、P186、P193、P194、P204）。

注意事项　目前未明。

- 学名：Aspalathus linearis
- 科名：豆科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：类黄酮，芦丁，二氢查耳酮C配糖体（黄酮类化合物）

Red clover
（别名：红三叶，红萩草，金雀菜，三叶草）

红车轴草

调解女性激素平衡，对呼吸器官的感染性疾病有效

红车轴草的叶子是由3片卵形小叶组成的复叶。20世纪30年代，红车轴草花曾经被用于治疗胸部、卵巢、淋巴腺癌。最近，它的雌激素样作用受到了广泛关注。

红车轴草茶能够调解女性激素平衡，因而有助于缓和更年期障碍的各种症状。此外，它还有抗炎、镇静的作用，对于呼吸器官的感染性疾病也有效。伴有咳嗽的感冒患者和支气管炎患者不妨一试。



作用 抗菌，抗炎，缓下，催乳，镇静，雌激素样。

香与味 清爽的草香，无怪味。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。推荐与芙蓉混合饮用（配方/ P180、P183、P185、P187、P198）。

注意事项 孕妇、儿童勿用。

使用方法 用茶水洗眼（治疗结膜炎）。

- 学名：Trifolium pretense
- 科名：豆科
- 香草茶使用部分：花穗
- 主要成分：苯酚配糖体，类黄酮，香豆素，氰基配糖体，水杨酸盐，黄酮类，异黄酮类



Lady's mantle
（别名：美缬草）

斗篷草

有效治疗痛经、更年期障碍等妇科疾病

古时候，人们认为斗篷草是一种有魔力的药草，并将其用于妇科疾病的治疗。它的叶子形似圣母玛利亚的斗篷，故而被称为“斗篷草”。

斗篷草茶能够缓解痛经，改善月经不调，使月经周期恢复正常。它还能促进生产时的阵痛，加快生产，对于产后的恢复有帮助。此外，它对于缓解更年期障碍也十分有效。

斗篷草茶具有良好的收敛作用，减轻腹泻和胃肠炎。

斗篷草的抗炎作用还能缓解咽喉疼痛和口腔溃疡。



作用　收敛，调整月经，刺激子宫，促进消化，抗炎，利尿。

香与味　散发着干草的气味，饮用几乎无味。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P197）。

注意事项　孕妇勿用。

使用方法　将茶水当成化妆水使用（治疗湿疹、蚊虫叮咬等）。用茶水漱口（治疗咽喉疼痛，口腔溃疡，牙龈出血）。

- 学名：Alcbemilla vulgaris
- 科名：蔷薇科
- 香草茶使用部分：叶、花
- 主要成分：丹宁，苦味质，精油，水杨酸



Lemongrass
（别名：柠檬香茅）

柠檬草

它所具有的杀菌作用能够缓解腹痛和发热，也可作为促进消化的饭后茶

食用柠檬草被用于泰国的酸辣虾汤中，同时也是具有民族特色的东南亚料理中不可或缺的材料。数千年前，印度人就用柠檬草来治疗各种感染症状和发热疾病。

柠檬草的叶子具有杀菌作用，因此，柠檬草茶有助于缓解腹痛、腹泻、头痛、发热、流感等症状。

此外，柠檬草茶还具有刺激胃功能、促进消化的作用，适合饭后饮用，在饮食过量后能预防胃部积食。

在冲泡柠檬草茶时，使用新鲜的或干燥的柠檬草均可。不过新鲜的柠檬草茶的香味更加浓郁。

作用 杀菌，健胃，促进消化。

香与味 其清香类似柠檬，有淡淡的酸味。

饮用方法 若是新鲜柠檬草就剪碎后泡茶（一杯大约需要15cm的量）；若是干燥柠檬草则采用一般方法即可。单独饮用或混合饮用（配方/P168、P170、P172、P173、P177、P189、P193、P201）。

注意事项 孕妇勿用。

使用方法 放入洗澡水中（振奋精神）。将装满柠檬草的袋子放到衣柜或壁橱中（驱虫、消除异味）。



- 学名：Cymbopogon citratus
- 科名：禾本科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：精油





柠檬草葡萄酒的制作方法

往750ml的瓶装白葡萄酒中放入15~20根高15cm左右的柠檬草。放置1天，白葡萄酒将变得更加可口。使用廉价的葡萄酒即可。

Lemon verbena
（别名：防臭木、香水木）

柠檬马鞭草

放松情绪，缓解头痛和恶心感

在柠檬马鞭草的原产地安第斯地区，人们一直将它作为镇静和促进消化的草药用来泡茶或用于烹饪。在法国，柠檬马鞭草的饮料十分流行，并以"杯鲁贝努（belbene）"的名字成为了各个咖啡店的固定常备饮料。

用新鲜的或是干燥的柠檬马鞭草泡茶均可，只不过干燥的柠檬马鞭草的香味更不容易逃逸。它清新的柠檬香气能够镇定兴奋的神经，给人以充沛的精力。而且它的镇定作用有助于缓和头痛和恶心。

此外，饭后饮用柠檬马鞭草茶还能促进消化，提高肠胃机能。

作用 镇静，促进消化，强体，放松。

香与味 柠檬的清香和酸味。

饮用方法 干燥的柠檬马鞭草先用手揉捻之后再冲泡。单独饮用或混合饮用，采用一般方法即可（配方/P168、P173、P177、P193）。

使用方法 放入洗澡水中（放松情绪）。放入香囊或香草枕头中（振奋精神）。放入肉、鱼、沙拉等料理中。放入果冻、蛋糕等点心中。

- 学名：Aloysia tripbylla
- 科名：马鞭草科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油



Lemon balm

（别名：柠檬香薄荷、香蜂花、柠檬味留兰香）

蜜蜂花

镇定焦虑情绪，给身体有效降温

从古代开始，人们就认为饮用蜜蜂花茶能够长寿、提高记忆力，于是蜜蜂花便成为了长寿的象征。

蜜蜂花具有抗抑郁和强健作用，因此，在焦虑不安、持续紧张的时候，喝上一杯冰凉的蜜蜂花茶能够稳定情绪。发烧感冒的患者趁热饮用一杯蜜蜂花茶，能够促进发汗，缓解不适症状。

另外，蜜蜂花茶还具有促进消化的功效，可以作为饭后茶饮用。

干燥的和新鲜的蜜蜂花都可以用来泡茶，不过新鲜蜜蜂花茶的香味更加浓郁。

作用：镇静，抗抑郁，抗菌，镇痉，强健神经，发汗，促进消化，降压，驱风。

香与味：散发着柠檬的清香，但无酸味，味道清爽。

饮用方法：单独饮用或混合饮用，采用一般方法即可。饭前饮用有消除不安和促进消化的作用，就寝前1小时饮用具有安眠效果。特别推荐用新鲜蜜蜂花（配方/P168、P169、P171、P172、P173、P175、P178、P179、P182、P188、P189、P190、P192、P193、P198、P199、P202、P204）。

使用方法：放入洗澡水中（治疗焦虑紧张和失眠）。使用茶水的蒸气蒸桑拿（发汗）。

- 学名：Melissa officinalis
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：精油，多酚，丹宁，苦味质，类黄酮，迷迭香酸，三萜系化合物，树脂

Lemon peel
（别名：宜母子、药果）

柠檬皮

缓和发烧感冒症状，饭前饮用促进食欲

柠檬皮就是干燥后的柠檬果皮。在法国和英国，人们习惯于在感冒时将柠檬、白糖加入热开水中趁热饮用。

柠檬皮茶具有抗菌、解热的作用，因此，当您患了发烧感冒时，不妨趁热饮用一杯柠檬皮茶。此外，其清淡的酸味能够促进食欲，对食欲不振有所帮助。

而且，柠檬皮茶还能够预防动脉内壁变厚，强化静脉、血管和毛细血管，可以治疗跌打损伤，预防静脉肿瘤。



抗菌，抗氧化，解热，利尿，增进食欲，刺激。



散发着柠檬的清香，味微苦。



单独饮用或混合饮用。可以适当延长闷制的时间（5分钟左右）。



放入洗澡水中洗澡（解乏）。



- 学名：Citrus limon
- 科名：橘科
- 香草茶使用部分：果皮
- 主要成分：维生素类，类黄酮，黏液质



Rose
（别名：蔷薇）

玫瑰

振奋低落情绪，有助于缓解痛经、感冒、便秘

形态典雅、香气甘甜的玫瑰不愧为“花的女王”。它因具有保持肌肤年轻状态的功效为人们所珍视，被称为“永葆青春的药”。

推荐大家在疲劳或情绪低落时饮用玫瑰茶。它能够镇定过敏的神经，使人积极向上。另外，它还能减轻女性生殖器的充血，对痛经、月经不调、不孕都有效果。而且，它对于肝脏肠胃的疲劳、发烧感冒、便秘、腹泻、水肿等多种疾病的疗效也是值得关注的。

粉玫瑰

红玫瑰

作用 镇静，强体，强肝，强肺，解毒，缓下，杀菌，收敛，强健神经。

香与味 甘甜的香气，清淡无异味。

饮用方法 单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可（配方/P170、P172、P180、P185、P190、P198）。

注意事项 应尽快用完。特别是粉玫瑰易变色，注意避光干燥保存。

使用方法 将茶水当成化妆水使用（保湿）。将装满柠檬草的袋子放到衣柜或壁橱中（驱虫、消除异味）。放入洗澡水中或使用茶水的蒸气蒸桑拿（对付干燥肌肤、老化肌肤）。

- 学名：Rosa spp
- 科名：蔷薇科
- 香草茶使用部分：花
- 主要成分：丹宁，果胶，有机酸，脂肪酸，烟碱酸酰胺

Rosebip

（别名：野蔷薇，狗蔷薇）

黑蔷薇

防止皮肤粗糙和斑点，预防感冒，缓解眼疲劳

这里说的黑蔷薇，用的是从野蔷薇上摘下来的果实。它含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E和维生素K，因而被称为“维生素炸弹”。

黑蔷薇中含有的维生素C是柠檬的10倍，推荐疲劳或紫外线强烈时使用，常吸烟喝酒的人群也应常饮用黑蔷薇茶。它能够抑制黑色素和斑点的生成，而且能够巩固毛细血管。它能够促进骨胶原的生成，进而保持皮肤弹性。

另外，黑蔷薇茶对预防感冒、贫血和缓解眼疲劳都有帮助。

作用 利尿，缓下，收敛，保湿。

香与味 甘甜、水果味的香气，略有酸味。

饮用方法 用汤匙的背面或手挤压后，单独饮用或混合饮用。可适当延长闷制时间（5~10分）（配方/P176、P177、P180、P184、P185、P186、P187、P190、P195、P202、P205）。

注意事项 长期、过量饮用有可能引起腹泻。

使用方法 用于果酱和点心的制作。酿成香草酒。

- 学名：Rosa canina
- 科名：蔷薇科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：维生素类，丹宁，果胶



黑蔷薇酸奶

泡完茶之后可以将剩下的黑蔷薇放入酸奶中。加入些蜂蜜更加可口。黑蔷薇酸奶具有消除便秘、防止皮肤粗糙的功效。



Rosemary
（别名：海洋之露）

迷迭香

有利于身体疲劳的恢复，增强记忆力和注意力

从古希腊和古罗马时代开始，迷迭香就被当成使青春常驻的药草为人们所用。它的英文名来自拉丁语的“大海的水滴”，因为它的花色和花形与浪花相似。

迷迭香茶能够促进血液循环和新陈代谢，增强身心的活力。在过度疲劳或病后饮用，能够加快身体的恢复进程。另外，它还具有刺激脑部功能、增强记忆力和注意力的作用，适合在复习考试或会议之前饮用。

而且，迷迭香茶具有良好的杀菌消毒作用，有助于缓和感冒、头痛和消化不良。



作用 防腐，抗氧化，祛痰，去除淤水，促进血液循环，促进消化，收敛，放松，驱风，抗痉挛，抗抑郁，利尿，杀菌。

香与味 刺激的香气和味道使人清醒。


饮用方法 用汤匙的背面或手挤压后，单独饮用或混合饮用。新鲜香草也可（配方/P171、P173、P174、P175、P198、P199）。

注意事项 孕妇和高血压患者不可长期连续饮用。因其香味浓郁，与其他香草混合饮用时应注意使用量。

使用方法 将茶水当成化妆水使用（对抗老化肌肤）。用茶水漱口（预防感冒）。将茶水当成护发素或生发水使用（生发）。放入洗澡水中（促进血液循环）。放入盆中泡脚（缓解足部疲劳）。叶子的粉末用于甜点和面包的调味。用于鱼类和肉类烹饪中去除腥味。

- 学名：Rosmarinus officinalis
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：精油，类黄酮，苯酚酸，肌肽酸，迷迭香酸，三萜烯酸，丹宁，苦味质，树脂





迷迭香护发素与生发水

用300ml热开水冲泡5~10g的迷迭香，倒入脸盆中。待其冷却之后，就可以当成护发素与生发水使用。这样有利于头发和头皮的健康。

Wild strawberry
（别名：莓子）

野草莓

改善肠胃和消化器官的不适，为身体降温

过去有一段时间，野草莓受到人们的广泛关注，被称为“召唤幸福的植物”。用野草莓叶冲泡的茶，并没有水果的味道，而与粗茶更加相似。

野草莓茶对身体所有部位的健康都有好处，能够有效缓解肠胃炎症、感染性疾病、腹泻等消化器官的不适以及风湿性痛风等。而且，它还能增强肾脏机能，促进体内净化，消除因膀胱炎和积水引起的肥胖，使肝脏功能正常化。

另外，野草莓茶还能够降低体温，发烧感冒者不妨一试。

作用　收敛，促进肝功能，净化，利尿，缓下，解热。

香与味　草木的清香，味道类似粗茶。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。



- 学名：Fragaria vesca
- 科名：蔷薇科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：柠檬酸，黏液质，精油，果胶，糖质，维生素类，水杨酸盐，矿物质



Wild yam

（别名：野薯蓣，毛山药，绒毛薯蓣）

野山药

放松肌肉，镇静神经

野山药中含有天然的植物性孕甾酮（黄体激素），因此，过去人们常常将它作为口服避孕药的原料。它对于闭经期的女性很有好处，还能够预防骨质疏松症。

使用野山药根冲泡的茶能够放松肌肉，镇定神经，因此，对于腹绞痛和风湿症状很有效果。它还能够缓解关节炎等病症的疼痛，减轻生产时子宫的收缩疼痛和痛经。它对于哮喘等呼吸器官的紧张、胃炎及膀胱炎等炎症的缓和也十分有效。



作用：舒缓肌肉，镇痉挛，抗炎症，促进胆汁分泌，雌激素样。

香与味：几乎无香味，味道甜中带苦。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（配方/P196）。



- 学名：Dioscorea villosa
- 科名：薯蓣科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：生物碱，丹宁，淀粉，皂角苷

混合香草茶会用到的珍稀香草

紫苞佩兰

过去，印第安人用紫苞佩兰来发汗解热。紫苞佩兰茶具有利尿、解热、收敛、强健身体的作用，对于肾脏和泌尿器官炎症、痛风、风湿的缓解十分有效。

- 学名：Eupatorium purpureum
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：根茎
- 主要成分：精油、树脂、类黄酮

※ 注意事项：菊科过敏者慎用

土木香

具有良好的抗菌、抗真菌、祛痰以及强健身体的作用，特别是在普通感冒或是流感时饮用十分有效。它还能够强健支气管和肺部，有助于缓和咳嗽和哮喘。

- 学名：Inula belenium
- 科名：菊科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：精油、菊糖，固醇，树脂，黏液质，苦味质

※ 注意事项：孕妇、哺乳期女性勿用。菊科过敏者慎用

水苏

具有调整脑部机能的功效，能够镇定神经，使头脑清醒。而且能够缓解头痛、改善消化不良和胃灼热，降低血糖。

- 学名：Stacbys officinalis
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：丹宁，皂角苷，生物碱

三色堇

这里指的是野生的三色堇。用它冲泡的茶具有祛痰、抗炎症的作用，能够缓解咳嗽、支气管炎等症状。另外，它还能强健毛细血管，放松神经。

- 学名：Viola tricolor
- 科名：堇菜科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：水杨酸盐，皂角苷，生物碱，类黄酮，丹宁，黏液质

夏枯草

自古人们用夏枯草来包扎刀伤伤口。它冲泡的茶具有收敛、杀菌作用，有助于缓解咽炎、牙龈炎、痔疮等。在中国，它还被当成保持肝部健康的草药使用。

- 学名：Prunella vulgaris
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：精油，苦味质，生物碱

白毛茛

它因强健体内黏膜、消毒等功效为人们所熟知。白毛茛茶能够缓解结膜炎等眼部炎症、牙龈炎以及伴有咽喉疼痛症状的病毒性感冒，还有助于保持肠内健康。

- 学名：Hydrastis canadensis
- 科名：毛茛科
- 香草茶使用部分：根
- 主要成分：生物碱，精油，树脂

※ 注意事项：孕妇、哺乳期女性勿用

欧益母草

能够安神，保持心脏健康，有效作用于女性生殖机能，不愧被称为“母亲之草”。它不仅能够放松情绪，而且具有改善痛经、月经不调和促进生产时子宫收缩的功效。

- 学名：Leonurus cardiaca
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：精油，维生素类，生物碱，苦味质，丹宁

※ 注意事项：孕妇、哺乳期女性勿用

车前草

它冲泡的茶能够净化血液、去除淤水。它对于肝脏、肾脏、心脏均有益，可以说是调理身体的健康茶。用茶水来漱口可以缓解咽喉疼痛，用毛巾蘸上茶水还能治疗轻度的烫伤和烧伤。

- 学名：Plantago major
- 科名：车前草科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：黏液质，配糖体，丹宁，甙，硅

林生玄参

由于它具有祛痰、驱风、发汗的功效，因此，在感冒初起时，有助于减轻咳嗽。

- 学名：Scrophularia nodosa
- 科名：胡麻叶草科
- 香草茶使用部分：全草
- 主要成分：配糖体，橙皮苷，维生素类，脂肪酸

Persimmon tree
（别名：朱果、猴枣）

柿子树叶

具有良好的降压效果，推荐高血压患者饮用

柿子树是广泛种植的落叶果树。柿子树的果实也有一定的价值，但最有价值的还要数它的叶和蒂。

将采摘下来的柿子树叶蒸过之后切碎、干燥用来泡茶。该茶具有很好的降压效果，适合高血压患者饮用。此外，它能够促进细至体内末端血管的血液循环，因此，能够改善畏寒体质。而且，它还具有强健全身的效果。



作用 降压，促进血液循环，健体。

香与味 清爽的草香似曾相识，味道清淡。

饮用方法 单独饮用或混合饮用，采用一般方法即可。可以适当延长闷制的时间（大约5分钟）。

注意事项 采摘柿子叶的时期是6~8月。将采摘下来的叶子蒸过之后切碎，干燥保存。

使用方法 放入洗澡水中（促进血液循环）。

- 学名：Diospuyros kaki Tbunb.
- 科名：柿木科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：维生素类，丹宁，三羟黄酮醇



Indocalamus
（别名：剑竹）

山白竹

良好的抗菌、防腐功效，有效预防口腔溃疡和口臭

从神话中的时代开始，细竹就被当成一种神圣的植物，山林中常见的是山白竹，其特征是鲜艳的绿叶周围有一圈白色的边。

使用干燥后的山白竹叶冲泡的茶具有良好的杀菌、防腐功效。用细竹的叶子包粽子和丸子，就是利用了其杀菌、防腐的作用。山白竹叶茶也能够有效地预防牙槽脓溢、口腔溃疡和口臭等。饭后喝上一杯山白竹茶，口气可立刻变得清新。此外，它对于胃溃疡、胃炎、便秘等症状的改善都十分有效。



作用 抗菌，抗炎症，增强免疫力，解毒，利尿，激活组织细胞，杀菌，防腐。

香与味 清爽的草香，清淡的味道。

饮用方法 1次用1L水煎20g山白竹。单独饮用或混合饮用。

注意事项 其组织十分坚硬，尽量不要磨成粉末使用。

使用方法 用茶水漱口（预防牙槽脓溢、口腔溃疡、口臭）。放入洗澡水中（抗菌）。

- 学名：Sasa beitcbii
- 科名：禾木科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，叶绿素，矿物质，维生素类，黄酮类，木质素，氨基酸，多糖类



Alpinia
（别名：良姜、虎子花、玉桃）

月桃

具有良好的防腐、抗菌功效的传统香草

在5~7月间，月桃开出美丽的穗状白黄色花朵，与其悦耳的名字十分相配。

月桃的叶子不仅具有良好的防腐、杀菌效果，而且还能够祛痰。因此，月桃茶能够有效缓和伴有咳嗽症状的感冒、支气管炎、鼻炎、鼻腔黏膜炎等症状。

此外，月桃茶的健胃功能也很值得关注。饮食过量或饭后饮用月桃茶能够预防胃部积食和消化不良。

作用　祛痰，抗菌，消除异味，防虫，健胃，降压，降血糖，防腐，杀菌。

香与味　独特的香味，清爽的味道。

饮用方法　单独饮用或混合饮用，采用一般方法或煎制。

使用方法　将茶水当成化妆水使用（防止皮肤因紫外线老化）。袋装放入衣柜中（驱虫）。

- 学名：Alpinia speciosa
- 科名：生姜科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，月桃叶精华，槲皮苷，三羟黄酮醇

Erodium stephanianum
（别名：太阳花、老鹳草）

牻牛儿苗

腹泻时饮用立刻见效

从古时候开始，人们已经认识到了牻牛儿苗是治疗腹泻的灵丹妙药。

用牻牛儿苗治腹泻，最好在饭后趁热喝下牻牛儿苗茶。它具有不可思议的整肠作用，不仅能够治疗腹泻，而且将茶泡得稀一些，冷却之后饮用能够改善便秘。

而且，牻牛儿苗茶还具有抗炎症的作用，有助于减轻咽喉疼痛、扁桃腺炎、口腔溃疡等症状。

此外，牻牛儿苗茶还能够改善月经不调、痛经等妇科疾病。

作用　整肠，利尿，缓下，抗炎症，抗菌，健胃，健体。

香与味　清爽的草香，味微苦。

饮用方法　单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（1次用300ml水煎5~10g）。

注意事项　肠胃不好的人群不宜常用。

使用方法　放入洗澡水中。



- 学名：Erodium stephanianum willd
- 科名：牻牛儿苗科
- 香草茶使用部分：地上部分
- 主要成分：丹宁，槲皮苷，琥珀酸，矿物质，香叶醛



Perilla frutescens
（别名：赤苏、红苏、荏、香苏）

紫苏

具有发汗和镇静的作用，有助于缓和感冒症状和紧张感

紫苏原产自中国，名为“苏”，是一年生植物。这个名字的意思就是它清爽的香味能够促进食欲，帮助人们恢复精力。人们从古时候就开始将紫苏使用在烹饪中，以达到解毒、防腐的目的。紫苏还分为红紫苏和蓝紫苏两类，据说红紫苏的效果更加出众。

紫苏茶具有发汗、放松的作用。在感冒初期或神经性紧张时，不妨来一杯紫苏茶。食欲不振时可以在饭前饮用以促进食欲。

紫苏的营养价值很高，推荐大家将其作为健康茶饮用。



作用：镇痛，抗菌，发汗，增进食欲，镇静，放松。

香与味：些许紫苏独特的风味，可口好喝。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法即可。

- 学名：Perilla frutescens viridis
- 科名：紫苏科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：精油，脂肪酸，硬脂酸



Choi Ji

（别名：鱼腥草、侧耳根、猪鼻孔）

蕺菜

良好的解毒作用，有效消除便秘和水肿

蕺菜是我们身边常见的多年生植物，长在山间野地或房屋的阴凉处等有些潮湿的地方。因其具有10种药效，因此又被称为“十药”。

加热或使其干燥能使蕺菜独特的异味有所减弱。所以干燥后的蕺菜可用来泡菜，它具有利尿作用，能够调整体内水分，改善水肿，减轻膀胱炎、尿道炎等症状。

另外，蕺菜还能巩固毛细血管，缓解高血压。

作用：解毒，利尿，强化血管，抗菌，杀菌，降血压，缓下。

香与味：味道接近中药。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（1次用500~700ml的水煎10~30g）。生药具有抗菌效果。

注意事项：在6~8月中的开花旺季采摘。

使用方法：将茶水当成化妆水使用（改善皮肤粗糙）。放入洗澡水中（改善畏寒体质）。



- 学名：Houttuynia cordata Tbunb
- 科名：蕺菜科
- 香草茶使用部分：茎、叶
- 主要成分：类黄酮，苯甲酰胺，癸酰基乙醛，月桂醛



Eucommia Leaf

（别名：思仙、木绵、丝连皮、思仲）

杜仲叶

既能够降压，又能够抑制胆固醇的吸收

杜仲树是一种雌雄异株的树木，其生命力旺盛，甚至高达20m。它的叶、种子、根部、树皮中含有一种叫“杜仲胶”的橡胶质乳液。干燥后的树皮称为“杜仲”，中医将它作为肝脏和肾脏的强壮药物。

这里所说的杜仲叶，指的是干燥后的叶子。用杜仲叶冲泡的茶，是一种很好的降压药。

另外，研究者发现，杜仲叶茶具有抑制胆固醇吸收的功效，能够预防肥胖。

鉴于杜仲叶的这些功效，最近患有代谢综合征（又称内脏脂肪综合征）的人们纷纷开始饮用杜仲叶茶。

作用：利尿，降压，滋养强壮，抗氧化，增强肝功能。

香与味：无异味，味甜。

饮用方法：单独饮用或混合饮用。采用一般方法或煎制（1次用1L的水煎3g）。

使用方法：放入洗澡水中（放松身心）。

- 学名：Eucommia ulmoides
- 科名：杜仲科
- 香草茶使用部分：叶
- 主要成分：苯酚性化合物，三萜烯类，环烯醚萜类，类黄酮，矿物质

Job's tear

（别名：药玉米、晚念珠、六谷迷、珍珠米）

薏苡

消除水肿，保持肌肤美丽，可以说是女性专用的香草

薏苡的日文名直译过来就是“鸽麦”，叫这个名字就是因为薏苡是鸽子的最爱。中国人认为，薏苡能使人长寿，日本人则将薏苡作为去除疣子的药物。

薏苡的营养成分十分平衡，薏苡茶能够刺激人体的生理机能，促使老化废物排出体外。平时养成饮用薏苡茶的习惯，您将会拥有更加健康的身体。另外，薏苡茶还有助于消除水肿。

此外，薏苡中含有丰富的有利于肌肤的维生素B_1、维生素B_2和氨基酸，因此，具有相当好的美肤效果。持续饮用薏苡茶，能够防止皮肤粗糙，并拥有光滑、细腻的肌肤。

作用　美肤，利尿，消炎，排脓，镇痛，促进代谢。

香与味　独特的香气，可口的味道。

饮用方法　1次用200ml的水煎制10~20g。单独饮用或混合饮用。

使用方法　将皮剥去后，放入粥或米饭中。



- 学名：Coix lacroyma-jobi
- 科名：禾本科
- 香草茶使用部分：果实
- 主要成分：薏苡仁酯，淀粉，蛋白质，氨基酸，脂肪酸，维生素类




专栏 活用香草的其他方法 Column

众所周知，活用香草的方法不仅仅只有泡茶一种。就连香草茶本身，除了饮用外，还可以作为化妆水、沐浴剂使用；用香草茶将毛巾浸湿，能够做成湿巾；而煎药的蒸气又能够用来做蒸气美容。

香草还可以制成香囊或是用来染色。但作为医药香草，充分利用其效能的主要方法是制成药酒、香草精油、香草西洋醋、香草酒、泥罨敷以及化妆品等。

将香草加入酒精、植物油、醋等液体中，其中的有效成分能够析出。这种方法从古代以来沿用至今，既可以自己动手制作，市面上也能买得到。酒精和油不仅能够延长香草的保存期，而且酒精和油本身具有的特征，也能使香草更容易被人体吸收，提高香草的效能。泥罨敷是将香草的叶子等部分揉碎之后敷在身体上，吸收香草的有效成分。这种方法在民间被长期使用，是一种急救方法。

不同的使用方法会产生相异的效用。使用香草时，请大家务必对症下药，从各种方法中享受香草带来的乐趣。



第 4 章

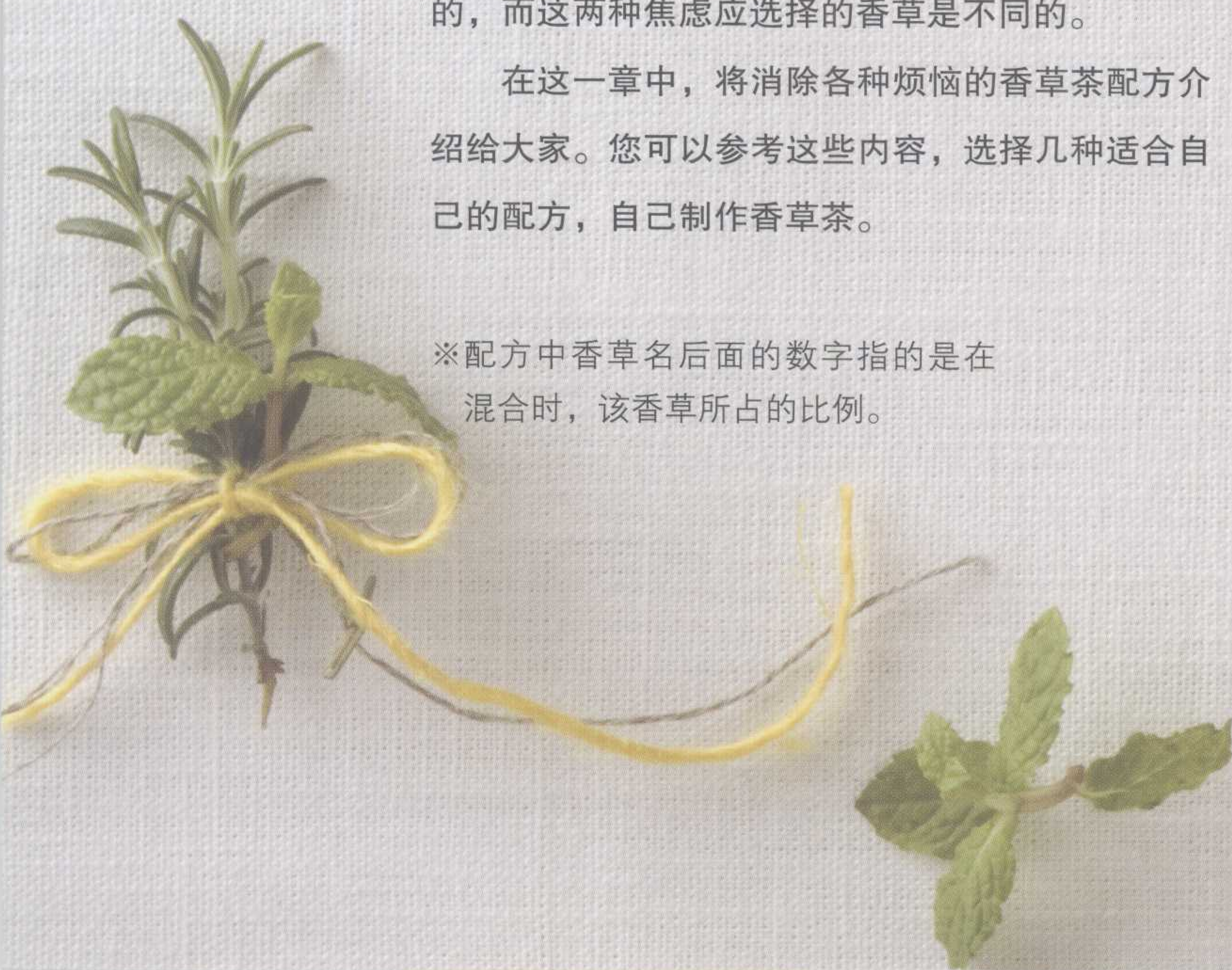
可以消除烦恼的香草茶配方

香草一直被用来缓解轻度不适、预防疾病或塑造健康的身体，它们的使用方法有些是过去沿用下来的，有些是因为科学的发展后来被发现并得到提倡的。

当身心出现烦恼时，首先要究其原因。若是希望使用香草来解决，则要选择能够消除该原因的香草。比如说，焦虑的原因有精神上的，也有生理上的，而这两种焦虑应选择的香草是不同的。

在这一章中，将消除各种烦恼的香草茶配方介绍给大家。您可以参考这些内容，选择几种适合自己的配方，自己制作香草茶。

※配方中香草名后面的数字指的是在混合时，该香草所占的比例。






薰衣草
lavender


do not use for sewing machine
14.7NM X 3 100m
100% linen
made in Lithuania
www.fog-notebooks.com



焦虑

当情绪焦虑时，首先必须找到焦虑的根源。

如果您本身是个急性子，容易着急，那么就要找到一种有效转换情绪的方法，比如深呼吸或是饮用能够镇静神经的香草茶等；如果您是因为过度疲劳而引起焦虑，那么充足的睡眠和饮食就显得十分重要了，还可以喝一些能够解乏的香草茶；如果您是因为节食而焦虑，那么您就必须再思考一下是不是还有更适合您的瘦身法。

必须引起注意的是那种不明原因的焦虑。因为这种情况有可能是经前综合征（PMS）等身体不适而引起的。如果症状比较严重，应咨询相关医师。

焦虑导致胃痛时



德国甘菊	1
柠檬草	1
蜜蜂花	1

这组配方混合了具有镇定神经兴奋、刺激胃部功能、促进消化的香草。推荐因紧张而导致消化系统不适的患者采用。

焦虑导致失眠时



贯叶连翘	1
西番莲	1
薄荷	1/2

这组配方混合了能够恢复精神疲劳的香草。它们能够缓和焦虑情绪，安定精神，对于失眠、头痛有效。它们组成了一杯清凉可口的香草茶。

适合喜好柑橘类香味者



薄荷	1
柠檬马鞭草	1
蜜蜂花	1

这组配方混合了能够镇静身心，使人放松的香草。再配合有缓解消化器官不适的功效。饮用时吸入香气，效果更佳。

焦虑导致头痛时



姜	1
薰衣草	1/3
柠檬草	1

薰衣草能够缓解因焦虑导致的头痛，给人以活力。能够暖身的姜和含有富含维生素C的柠檬草有助于恢复体力。

不安

不安时，心里七上八下，怎么也睡不着，这时才真正感到心理与身体是紧密相连的。一旦这种不安到了一定程度或不安的状态一直持续，就会引起皮肤粗糙、胃痛等症状。

当遇到这种情况时，首先需要做的是使兴奋的神经稳定下来。转移一下注意力或是给自己创造一个发呆的时间。然后再使用一些能够镇定不安情绪，强壮神经，放松心情的香草。在饮用香味十足的香草茶时，也别忘记要尽情享受嗅觉上的快感。让我们从香味中摄取充足的有效成分吧！

不安导致失眠时



陈皮	1
德国甘菊	1
贯叶连翘	1
西番莲	1

这组配方混合了具有抗抑郁和镇静作用的香草。傍晚之后饮用，还具有安眠效果。

希望自己能够怀着自信重新开始时



马鞭草	1
薄荷	1/2
蜜蜂花	1

马鞭草和薄荷具有强健神经、振奋情绪的功效，再加上蜜蜂花，清爽的感觉更强烈。

有效强化神经系统的香草组合



黄芩	1
缬草	1/4
海索草	1

这组配方的核心是能够十分有效地松弛紧张神经、强化中枢神经的黄芩。在刺激新陈代谢的同时，去除心灵的疲劳。

散发着甜香的放松茶



橙花	1
薰衣草	1/3
菩提树（花）	1
蜜蜂花	1

橙花的芳香中含有抗不安成分。饮用时缓缓地吸入香气，效果更佳。

抑郁、情绪低落

情绪有些低落时，换换心情很重要。可以与朋友聊聊天或是好好泡个澡，散步或是做运动也不错，它们能够促进脑部的血液循环，放松身心。若是想喝杯香草茶放松一下，那么就请选用那些能够强健神经，使人心情开朗的香草吧！

消沉的情绪一旦持续下去，就会影响到身体状态。食欲不振的时候要特别注意饮食的营养平衡。特别是要充分摄取含有抗抑郁效果的B族维生素的食物。如果抑郁症状较严重，应尽早到医院治疗。

希望自己振作精神时



陈皮………………………………… 1

橙花………………………………… 1

柠檬草……………………………… 1

沐浴在太阳光下的橘子能够使人心情开朗、充满活力，让我们在柑橘的香味中尽情享受香草茶吧！

身心疲惫，意志消沉时



罗勒………………………………… 1

马鞭草……………………………… 1

薄荷………………………………… 1/2

这组配方的核心是马鞭草，它不仅能够缓解紧张和压力，而且能够强健神经系统。筋疲力尽、提不起精神时推荐使用此配方。

情绪起伏不定时



金盏花……………………………… 1

菩提树（花）……………………… 1

玫瑰………………………………… 1

这组配方能够镇定过敏的神经，安定情绪，同时也有促进消化的功效，适合在胃疼时饮用，其颜色也十分美观。



刚刚采摘的薰衣草

想让自己心情舒畅时



百里香	1
蜜蜂花	1
迷迭香	1

当您意志消沉、神情呆滞时，这个配方能够赋予您的身心以活力。蜜蜂花具有镇定、强壮神经的作用。

不安和紧张感缠身时



贯叶连翘	1
薰衣草	1/2
蜜蜂花	1

贯叶连翘能够提高脑部血清素的浓度，具有抗抑郁的作用。再加上其他两种有助于消除不安和紧张的香草，效果更佳。

失眠

睡眠对人的身心来说是极其重要的。为了提高免疫力，健康地生活，每个人每天必须保证6~7小时的睡眠时间。睡不着的时候可以暖暖身体。放松地洗上一个温水澡也是一个不错的选择。

几个世纪以前，西方国家的人们就有睡前饮用甘菊茶以促进睡眠的习惯。薰衣草、缬草、啤酒花也因良好的安眠效果为人们所熟知。推荐失眠人群在睡前饮用这些香草冲泡的茶。

另外，还需注意的是，应尽量避免过量摄取抑制睡眠的咖啡因，也不要在睡前吃得太饱。不规则的生活是睡眠的大敌。

具有安眠效果的明星香草的组合



陈皮…… 1

德国甘菊…… 1

缬草…… 1/4

德国甘菊具有镇静和发汗作用，能够暖身并促进睡眠。再加上其余两种香草，使得催眠、放松的效果更佳。

对儿童同样适用的安眠茶



西番莲…… 1

蜜蜂花…… 1

该配方能够缓解心里的紧张和不安，稳定情绪，促进睡眠。因焦虑或压力过大无法入睡时，可以在白天饮用香草茶。对于情绪亢奋、无法入睡的儿童同样适用。

压力导致胃痛时



德国甘菊…… 1

菩提树（花）…… 1

蜜蜂花…… 1

在两种能够扩张末梢神经并暖身的香草中，加入对神经和胃部具有镇静作用的明星香草——蜜蜂花，在缓和胃部不适的同时促进睡眠。

治疗失眠的啤酒花与其他香草的混合



啤酒花…… 1

柠檬草…… 1

蜜蜂花…… 1

用啤酒花治疗失眠、神经不安等症状的历史已经长达1000年了。再加上具有安眠作用且香味浓郁的玫瑰和柠檬草，使茶喝起来更加可口。

嗜睡、乏力

谁都会有困得不得了的时候。在月经前或睡眠不足时容易出现这种状况，这是身体需要睡眠的标志。要想摆脱这种状态，除了睡午觉外，还要尽量多休息。

不过有时即使睡得再多，脑子也迷迷糊糊，全身无力，提不起精神。遇到这种状况时，饮用那些能够补充能量、强健身体、具有醒脑效果的香草茶不失为一种好办法。此外，冲上一个热水澡也能有效地清醒脑子，使精神重新振作起来。



补充身心消耗，令人充满活力的香草茶

百里香	1
薄荷	1
蜜蜂花	1

该组合能够消除睡意，振奋精神。百里香具有暖身的特性，能够使血液循环更加通畅，进而对抗无力症状。



柑橘类的香味令人精神为之一振

柠檬草	1
柠檬马鞭草	1
蜜蜂花	1

三种柑橘类的香草都具有振奋精神、恢复精力的效果。倘若能够拿到新鲜香草，一定要充分使用，泡成香味浓郁的香草茶。



刺激脑部，消除困意的香草茶

海索草	1
薄荷	1
迷迭香	1

这组配方所包含的香草能够促进血液循环，刺激脑部功能，进而强健身体。它们能够使人精神焕发，充满活力。



蜜蜂花

注意力不集中

在工作和学习中，很多事情是需要集中精力去处理的，这时如果太过放松或是太过兴奋，都很难完成任务。所以首先必须使情绪稳定下来，闭上眼睛冥想或试着进行深呼吸。

有些香草能够促进血液循环、使脑部血流通畅，因此具有提高记忆力和注意力的功效。在忙碌的间隙或是工作学习之前，饮用一杯这样的香草茶，具有很好的效果。

银杏、积雪草、迷迭香都被人们称为“返老还童的香草”，科学家们正在利用它们研究治疗阿尔茨海默病的方法。要想变得健康，不妨试试这些香草茶。

提高记忆力的香草集合



银杏……………………………… 1

迷迭香……………………………… 1

众所周知，银杏和迷迭香能够提高记忆力。因为两者都具有促进血液循环、刺激脑部机能的作用。它们混合冲泡的茶具有刺激性的气味，使人清醒。忙碌的时候在房间里点上迷迭香等香草的精油来提高注意力也是一种好办法。

心情杂乱，无法集中注意力时



积雪草……………………………… 1

罗勒……………………………… 1

印度等国的人民使用积雪草来强壮身体，提高记忆力。再加上能够安定神经、加强注意力的罗勒，效果更加。实在无法稳定情绪时推荐使用该配方。

身心疲惫，精神迷糊时



百里香……………………………… 1

山楂……………………………… 1

马黛……………………………… 1

山楂具有促进血液循环，提高脑部机能的作用。百里香和马黛的强健作用能够给疲惫的身心补充活力。



建议您在房间里点几滴可以提高注意力的迷迭香精油。

紧张

适度的紧张感对人的身心是必要的，但如果这种紧张超过限度或一直持续，就会消耗体内的能量。有些人因为紧张还会出现胃痛、头痛、失眠等症状。最好在出现这些症状之前排解自己的紧张感。

人一紧张身体就会僵硬起来。这时，可以试着做一些绕肩或转颈的轻度运动，然后再饮用一些具有松弛效果的香草茶让自己放松一下。接着对自己笑一笑。这些都对于缓解紧张和压力十分有效。

因紧张而精神疲惫、全身无力时



燕麦 …… 1
黄芩 …… 1
马鞭草 …… 1

这是具有神经强健作用的香草的集合。它们能够松弛紧张的神经，补充消耗掉的能量，赋予身体以活力。营养价值很高。

专为女性设计的消除身心紧张的香草茶



贯叶连翘 …… 1
啤酒花 …… 1

该配方适用于经前、经期或更年期紧张。这两种香草都能够消除紧张和不安，振奋情绪。同时，也可以缓解全身的肌肉紧张，对压力引起的疲劳同样有效。

松弛与激活因紧张而疲惫的身心



西番 …… 1
菩提树（花）…… 1
迷迭香 …… 1

能够有效地放松神经系统的西番莲和菩提树（花），再混合具有强健效果的迷迭香，使人摆脱疲劳，精神焕发。

紧张导致胃痛、头痛、失眠时



薰衣草 …… 1
菩提树（花）…… 1
蜜蜂花 …… 1

这组配方中的香草都能够松弛神经、振奋情绪。对于因紧张引起的胃痛、失眠、头痛等症状有很好的缓解作用。

疲劳

要想消除疲劳，首先必须保证充足的睡眠和平衡的饮食。

也许有很多人并没有多少时间睡觉。不过您一定要知道，只有在睡眠中才能分泌的成长激素对我们来说是相当重要的。成长激素具有促进细胞分裂和代谢的功效。也就是说它能够使人体恢复到健康状态。但睡眠也不是多多益善的，每天保持6~7小时的睡眠时间，是消除疲劳的良药。

若是想喝杯香草茶解乏，那么就请选用那些能够强健身心，具有放松效果和营养价值的香草吧！

印度草医学常用的香草组合



心叶牛青胆…………………………… 1

姜…………………………………… 1/2

心叶牛青胆属于草药属，所以口感微苦，但与姜搭配饮用，味道会变好。这两种材料在印度草医学上都常被使用，具有强身健体的作用。

精神疲惫时



马黛…………………………………… 1

薰衣草……………………………… 1/3

具有强健作用的马黛加上具有松弛、强心、平衡作用的薰衣草。饮用时充分品味香气，效果更佳。

酸甜可口又能美容的香草茶



芙蓉…………………………………… 1

黑蔷薇……………………………… 1

红宝石颜色的酸味茶。芙蓉所含有柠檬酸和黑蔷薇所含有的维生素C具有消除疲劳功效。加入冰块也十分美味。



苦夏

天气炎热的晚上无法入睡，持续的酷暑夺去了体力。炎热使身体变得酸软，提不起精神。这时，您需要大量摄取蔬菜和水果，以补充体内容易缺失的维生素和矿物质。

您在炎热的夏季常常饮用冰镇的甜味饮料吗？这些饮料反而使肠胃更加疲惫。应该选择那些不会给胃部增加负担的饮料。无咖啡因的香草茶对胃部较温和，而且有些香草茶含有大量的维生素，有助于消除疲劳，促进消化。明智的选择能够让您轻松度过炎热的夏天。



带酸味的香草茶使人精神百倍

芙蓉…………………………………… 1

薄荷…………………………………… 1

柠檬草………………………………… 1

芙蓉所含的柠檬酸具有消除疲劳的功能。而且能够刺激消化器官的蠕动，促进消化，恢复食欲。



照射紫外线后的维生素补给

接骨木花……………………………… 1

肉桂…………………………………… 1/3

黑蔷薇………………………………… 1

夏季在旅游景点照射紫外线后容易变得疲惫。该配方含有维生素A和维生素C，具有很好的消除疲劳的功效。还适合在夏季感冒初起时饮用。



肝功能低下、食欲不振时

朝鲜蓟………………………………… 1

蒲公英………………………………… 1

柠檬马鞭草…………………………… 1

食欲不振时体力也会随之下降。食欲不振的原因也许是饮用过多啤酒等饮料而导致肝功能低下。这时，饮用能够增强肝功能的香草茶是上策。



打不起精神、全身发软时

薄荷…………………………………… 1/4

红茶…………………………………… 1

红茶中含有的丹宁具有抗菌能力，能够使黏膜远离炎症。它所含有的薄荷脑具有促进消化的作用。该配方使人从内而外转换心情，具有清爽的风味。

紧张性头痛、偏头痛

最常见的头痛是紧张性头痛和偏头痛。

紧张性头痛的特点是头部像被人紧紧地捆住一样疼痛。其具体原因不明，但可以肯定它与身心的压力有直接的联系。平时做一些轻度运动，放松身心，有助于预防紧张性头痛。

偏头痛是脑部的一侧出现疼痛症状，同时伴有呕吐。其原因还未完全明了，但有人推测偏头痛的诱因之一是神经递质血清素从血液细胞中的排出。

倘若症状较重，持续时间较长，请务必到医院治疗。

具有舒缓效果的、散发着清香的香草茶



牛至	1
西番莲	1
薰衣草	1/4

有效对抗紧张性头痛。能够缓解疼痛和肌肉痉挛，具有舒缓效果。对于那些对压力和肩酸等感觉敏感的人来说，重要的是边体味它的香气边放松身体。

有效预防偏头痛的香草茶



小白菊	1
薄荷	1/2
蜜蜂花	1/2

该配方能够抑制血清素和前列腺素的分泌，而后者恰恰是疼痛的根源。推荐偏头痛患者饮用。

缓解不安和肌肉紧张的香草茶



德国甘菊	1
薰衣草	1/3
甘草	1
蜜蜂花	1

有效对抗紧张性头痛。该茶味甜，能够缓解不安和肌肉紧张，促进睡眠。



薰衣草

眼疲劳

苦恼于眼干、眼疲劳的人正在逐渐增加。

眼干指的是以眼泪量少，眼睛表面干燥为症状的疾病。在眼干患者中，有原本眼泪量就很少的人，也有因长时间使用电脑或开车使得眨眼次数减少，进而眼泪减少的人，还有些人是因为戴了隐形眼镜的缘故。有眼干症状的人最好能够有意识地休息眼睛。同时，饮用那些能够缓解眼睛炎症、强化黏膜的香草茶也十分有效。

散光、老花眼、不适合眼睛的眼镜有时也会造成眼疲劳。假如情况比较严重，应咨询相关医生。

出现眼疲劳和视力模糊的症状时



小米草	1
越橘	1

小米草既能预防炎症，又能帮助已经有炎症的眼睛恢复正常。越橘能够提高眼睛在黑暗空间中的视力。

疲劳不仅在眼部而且遍及全身时



燕麦	1/2
芙蓉	1
马黛	1/2

芙蓉所含的花青素对眼睛有益。其他两种香草含有丰富的维生素A等营养成分，能够强化黏膜并为身体增加能量。

眼部出现痉挛时



黄芩	1
缬草	1/4
蜜蜂花	1

该配方含有具有抗痉挛作用的香草与能够改善视力和视觉神经不适的香草。此外，它们缓解紧张和不安的功效也值得期待。



推荐将用小米草茶制成的湿巾敷在眼睛上。

花粉过敏症

花粉过敏症是一种由于杉树和扁柏等植物的花粉而引起过敏症状的疾病。

过敏是对日常物质的异常反应。异物入侵时，身体会与其战斗，释放出组胺。这时，如果身体里的免疫系统对组胺产生过剩反应，就会引起过敏。有些人使用那些能够抑制体内组胺释放的药物来预防花粉过敏症。

有些香草同样也具有抗组胺和抗过敏的作用，能够有效缓解眼、鼻、咽喉的不适症状。饮用这些香草混合冲泡的香草茶，能够预防花粉过敏症或使其症状不再加重。

对抗眼睛发痒和流泪症状



小米草	1
接骨木花	1/2
黑蔷薇	1/2

能够有效对抗眼部所有症状的小米草具有抗组胺的作用。这组配方还对于呼吸系统和黏膜具有镇定作用，不妨持续饮用。

希望改善过敏体质时



德国甘菊	1
荨麻	1
甘草	1
红车轴草	1

该配方中的香草能够改善过敏体质，具有消炎作用。若长期服用要去掉甘草。

因不适症状而心情焦虑时



紫锥花	1
如意波斯	1
玫瑰	1

因鼻、咽喉、眼部发痒而心情焦虑时，可以饮用色香俱全的香草茶。这组配方既具有抗过敏作用，又能够消除疲劳，抚慰焦虑的心灵。

希望预防花粉过敏症时



荨麻	1
薄荷	1
金盏花	1/2

该配方混合了各种具有抗组胺、抗过敏作用的香草。在花粉季节来临前持续饮用，能够有效抑制花粉过敏的症状。

对抗难受的流鼻涕、鼻塞症状



肉桂	1
百里香	1

有助于缓解感冒鼻塞的肉桂能够促进黏液的排出，百里香具有抗菌作用。一边饮用刚泡好的热茶，一边吸入上升的蒸气，效果更佳。



感冒（咳嗽、咽喉疼痛、鼻塞）

过于疲劳或营养不足时，身体的抵抗力就会下降，许多疾病就随之趁虚而入。冬天空气干燥，咽喉和鼻腔等黏膜的抵抗力低下，容易感染病毒和细菌，故而容易感冒。

预防感冒最重要的是通过有规律的生活、适度的运动以及充足的营养来保持自身的免疫力。

有些香草具有提高免疫力、缓解感冒症状的作用。在将要感冒时或感冒初期，饮用这样的香草茶对缓解病症有帮助。

对抗感冒初期的乏力感



猪殃殃	1
鼠尾草	1
薄荷	1
甘草	1

该配方不仅能够缓解感冒初期的各种症状，而且能够有效恢复体力，使人心情舒畅。

希望能远离感冒病毒时



紫锥花	1
德国甘菊	1
菩提树（花）	1
蜜蜂花	1

这是具有抗病毒作用的香草的组合。该配方能够强化免疫系统，提高身体对于病毒的抵抗力。推荐儿童饮用。

缓解感冒初期的各种症状



接骨木花	1
西洋蓍草	1
菩提树（花）	1

该配方混合了具有抗病毒和消炎作用的香草。它们能够缓解打喷嚏、流鼻涕、咽喉疼痛等感冒初期的各种症状。

对抗咽喉疼痛和咽干



接骨木花	1
药用蜀葵	1
毛蕊花	1

该配方混合了能够抑制咽部炎症的香草。香草中含有的黏液质能够修复咽部黏膜。此外，还具有祛痰、镇咳等效果。



对抗反复的、严重的咳嗽

接骨木花	1
德国甘菊	1
百里香	1
甘草	1

该配方能够强化呼吸器官，具有抗病毒、抗菌、消毒、镇痉的作用。用它祛痰后呼吸可变得顺畅。也可将其作为漱口水使用。



对抗长期持续的干咳

心叶牛青胆	1
款冬	1
红车轴草	1

出现无法停止的干咳症状时，可以采用该配方。香草中含有的黏液质能够修复咽部黏膜。此外，它还具有镇痉作用，能够抑制持续的咳嗽。



对抗流鼻涕和鼻塞

鼠尾草	1
茴香	1
锦葵花	1

该配方具有抗菌、收敛和抑制流鼻涕作用，苦于鼻塞时，可以在茶刚泡好的时候用蒸气薰鼻子。



推荐用桉树叶茶漱口。



对抗咽喉疼痛和流鼻涕

德国甘菊	1
鼠尾草	1
百里香	1

该配方中的香草不仅具有抗菌、抗病毒、收敛作用，而且能够保护黏膜，缓解咽喉疼痛。对于感冒初期的咽部和鼻腔症状十分有效。

咳嗽、轻微发热时



当归根……………………………… 1
葛缕子……………………………… 1
百里香……………………………… 1

这里混合了具有祛痰作用的香草。该配方能够镇咳、发汗，在恶寒、轻微发热时十分有效。

对抗感冒引起的发热症状



接骨木花……………………………… 1
德国甘菊……………………………… 1
绣线菊……………………………… 1

绣线菊所含有的成分能够减轻发热症状。再加上其他两种具有发汗作用的香草。适合伴有恶寒、发热症状的感冒患者。

希望通过出汗来退烧时



牛至……………………………… 1
猫薄荷……………………………… 1
海索草……………………………… 1

该配方集合了具有强大发汗和解热作用的香草。而且对于咽喉疼痛和咳嗽同样有效。该茶应趁热饮用。

体力低下时预防感冒



紫锥花……………………………… 1
姜……………………………… 1
黑蔷薇……………………………… 1

该配方具有强化黏膜、促进免疫力的功效。推荐希望恢复全身体力，增强抵抗力的人群饮用。



推荐将干的姜片放入红茶中饮用。

皮肤粗糙

为了防止皮肤粗糙，睡眠和饮食非常关键。而且，如果消化系统和肝脏机能紊乱的话，营养就不能充分输送给皮肤，皮肤就会变得粗糙。

因此，对自己的肌肤状况不满意的人，首先应该调整好自己当前的生活习惯和身体状况。例如因疲劳食欲减退或胃痛时，应该饮用一些能够促进消化系统和肝脏机能的香草茶。睡眠不好时，不妨喝上一杯具有安眠作用的香草茶，与那些能够抑制炎症、含有维生素C、具有防皱抗氧化作用的香草混合饮用，美肌效果更佳。

对抗因压力引起的皮肤粗糙



德国甘菊…………………………………… 1

蒲公英……………………………………… 1

金盏花……………………………………… 1

该配方适用于因肠胃状况不佳而皮肤粗糙的人群。能够治疗皮肤疾病的金盏花。其他两种香草具有镇静、抗炎症、促进消化、增强肝功能、促进睡眠的功效。

出现肌肤疲劳和老化时



紫锥花……………………………………… 1

接骨木花…………………………………… 1

黑蔷薇……………………………………… 1

该配方具有组织恢复能力。紫锥花与黑蔷薇能够修复细胞组织，再加上具有消炎作用的接骨木花。

对抗因蔬菜摄取不足而引起的皮肤粗糙



皱叶酸模根………………………………… 1

荨麻………………………………………… 1

红车轴草…………………………………… 1

含有丰富维生素和矿物质的荨麻具有良好的净血、增血及抗炎症作用。再配上对抗肌肤炎症的皱叶酸模根和有效改善体质的红车轴草，效果更好。

不希望肌肤出现皱纹时



德国甘菊…………………………………… 1

如意波斯…………………………………… 1

玫瑰………………………………………… 1

如意波斯具有抗氧化作用，能够预防肌肤细胞的老化。其他两种香草能够缓解肌肤炎症、舒缓身心。

斑点

由于紫外线的照射和肌肤老化，脸上的斑点会渐渐增多。要想预防长斑，在做好保湿和美白工作的同时，也不要忘记身体内部的保养。

最应该注意的是维生素C的补给，因为它能够抑制黑色素的生成。与其通过片剂摄取，不如吃些蔬菜等天然食品，这样吸收效果更佳。香草中的芙蓉和黑蔷薇含有丰富的维生素C，对预防斑点的形成很有作用。

而且，含有抗氧化物质、能够预防细胞老化的食品对斑点同样有效。如意波斯具有很好的抗氧化功效。

充分摄取维生素C



积雪草………………………………… 1

芙蓉…………………………………… 1

黑蔷薇………………………………… 1

芙蓉和黑蔷薇含有丰富的维生素C，再加上能够保持肌肤活力的积雪草。

具有抗皱功效的抗氧化茶



接骨木花……………………………… 1

如意波斯……………………………… 1

如意波斯含有抗氧化物质类黄酮，有助于预防肌肤老化。再加上能够抗炎和促进血液循环的接骨木花。



痤疮

成人长痤疮的原因还尚未明了，但可以肯定它与睡眠、饮食、压力等方面都有很大的关系。

遇到这种情况，可以饮用一些具有安眠作用（德国甘菊等）或是含有维生素和矿物质（荨麻等）的香草茶。

此外，强化肠胃和肝脏机能，提高它们对抗压力的能力也是很重要的。这时有助于排出毒素的蒲公英和牛蒡根、作用于肝脏的奶蓟能够帮助我们。同时，还可以与对输送、排出老化废物和毒素的淋巴系统具有刺激作用的香草混合饮用。

作用于肝脏的香草茶



蒲公英………………………………… 1

奶蓟………………………………… 1

该配方混合了有助于毒素排出的蒲公英和促进肝脏细胞再生的奶蓟。将它们与适量的水一起放入锅里。用中火加热15~20分钟后，将香草滤去即成。

净化体腔的组合香草茶



牛蒡根………………………………… 1

金盏花………………………………… 1

促进毒素排出的牛蒡根，加上净化淋巴系统的金盏花。其净化体腔和血液的功效值得一提。适合在痤疮初起时饮用。

刺激淋巴系统，净化血液的香草茶



紫锥花………………………………… 1

荨麻………………………………… 1

红车轴草………………………………… 1

该配方混合了能够净化淋巴系统的香草，能够增强免疫力，具有抗过敏作用。推荐反复长痤疮的人群饮用。

对抗压力的香草茶



积雪草………………………………… 1

猫薄荷………………………………… 1

薄荷………………………………… 1

黑蔷薇………………………………… 1

该配方在抗压的同时，还具有活化皮肤的功能。其中含有维生素C。

口臭

很早以前，人们就已经用香草来预防口臭了。

在吃完大蒜、葱等具有刺激性气味的食物后，可以嚼一些香草来使口气清新，如遏泥子、小豆蔻、葛缕子等。用这些香草泡成的茶漱口亦可，在清洁口腔的同时，还能防止口臭。

如果是因牙周炎或舌炎等疾病引起的口臭，就必须首先治疗这些疾病。同时，可以用香草茶来辅助。有些香草能够预防牙龈炎、感染性疾病，还有些香草能够抑制炎症，具有杀菌、收敛效果。饮用、漱口均可。

预防牙龈炎和感染性疾病



洋茴香…………………………………… 1

紫锥花…………………………………… 1

德国甘菊………………………………… 1

紫锥花能够预防因细菌、病毒以及病原体等引起的感染。再加上其他两种能够抑制炎症、散发着芳香的香草。

清新口气的明星香草



鼠尾草…………………………………… 1

薄荷……………………………………… 1

这是两种常用来清新口气的香草。它们也是牙膏的重要成分，具有收敛、消毒、杀菌、镇痛等作用，能使口气清新自然。牙疼时也可以用这种茶水漱口。

缓解口腔不适，消除急躁情绪



牛至……………………………………… 1

蜜蜂花…………………………………… 1

该配方既能清洁口腔又能使情绪舒畅、精神振奋。具有抗菌、抗病毒、杀菌、抗抑郁、强健神经等作用。除饮用外，用茶水漱口也是一种好办法。



肠胃不适

胃部积食、胃绞痛、想吐……当肠胃不适时，情绪自然低落，有时还会出现食欲不振的状况。

肠胃出现严重不适时，有必要在医生的指导下限制饮食。当程度有所减轻时，不妨利用对肠胃有益的香草茶来调理。根据自己的情况，选择一些能够健胃、消炎、抑制恶心感的香草混合使用。香草茶要趁热饮用，太凉会刺激柔弱的肠胃。找到自己喜欢的香草茶，一旦遇到紧急情况就会十分有用。

欲使胃部舒畅时



薄荷…………………………………… 1

绣线菊………………………………… 1

柠檬草………………………………… 1

该配方具有消炎、止吐、止酸的作用，能够保护消化器官。清爽的味道能够使胃部健康舒畅，同时使精神焕然一新。

对抗伴有恶心感的不适症状



德国甘菊……………………………… 1

薄荷…………………………………… 1/2

该配方具有驱风、镇痉、消炎作用，减轻胃部负担，有效缓解伴有恶心感的肠胃不适和急性的胃部症状。可以根据自己的喜好与身体状况，适当调整这两种香草的使用量。

对付食欲减退和晕车、晕船



当归根………………………………… 1

德国甘菊……………………………… 1

姜……………………………………… 1

当归根的苦味能够增进食欲。在调理肠胃功能的同时，还具有抑制恶心感的作用。推荐晕车、晕船的人群饮用。

缓解由神经疾病引起的肠胃症状



薄荷…………………………………… 1

蜜蜂花………………………………… 1

薄荷能够抑制痉挛，将肚子里多余的气体排出体外。再加上具有镇定神经作用的蜜蜂花，缓和薄荷具有刺激性的味道，组成了一杯清爽的香草茶。

便秘

便秘会引发腹胀、焦虑、皮肤状况不佳等症状。其原因有膳食纤维摄取不足、运动不够、压力等。

要想摆脱便秘，首先要从规律的饮食开始。每天尽量摄取一些如糙米、牛蒡、叶类蔬菜等含有丰富膳食纤维的食物。同时，坚持定期进行适量的运动。比如平时不乘电梯走楼梯也是一种很好的运动。另外，可以泡澡给自己减压，平时一定不要忍便。

因便秘而苦恼时，还可以试一试含有膳食纤维的香草和具有抗痉挛、驱风作用的香草茶。

缓解伴有痉挛的疼痛



芫荽…………………………………… 1
百里香……………………………… 1/2
牛蒡根……………………………… 1

该配方可以在因便秘而引起腹绞痛时使用。它能够镇痉、排出腹中多余气体。可以作为温和的泻药使用，以排出毒素。

给计划持续饮用以摆脱慢性便秘的人群



蜜蜂草……………………………… 1/2
玫瑰………………………………… 1
黑蔷薇……………………………… 1

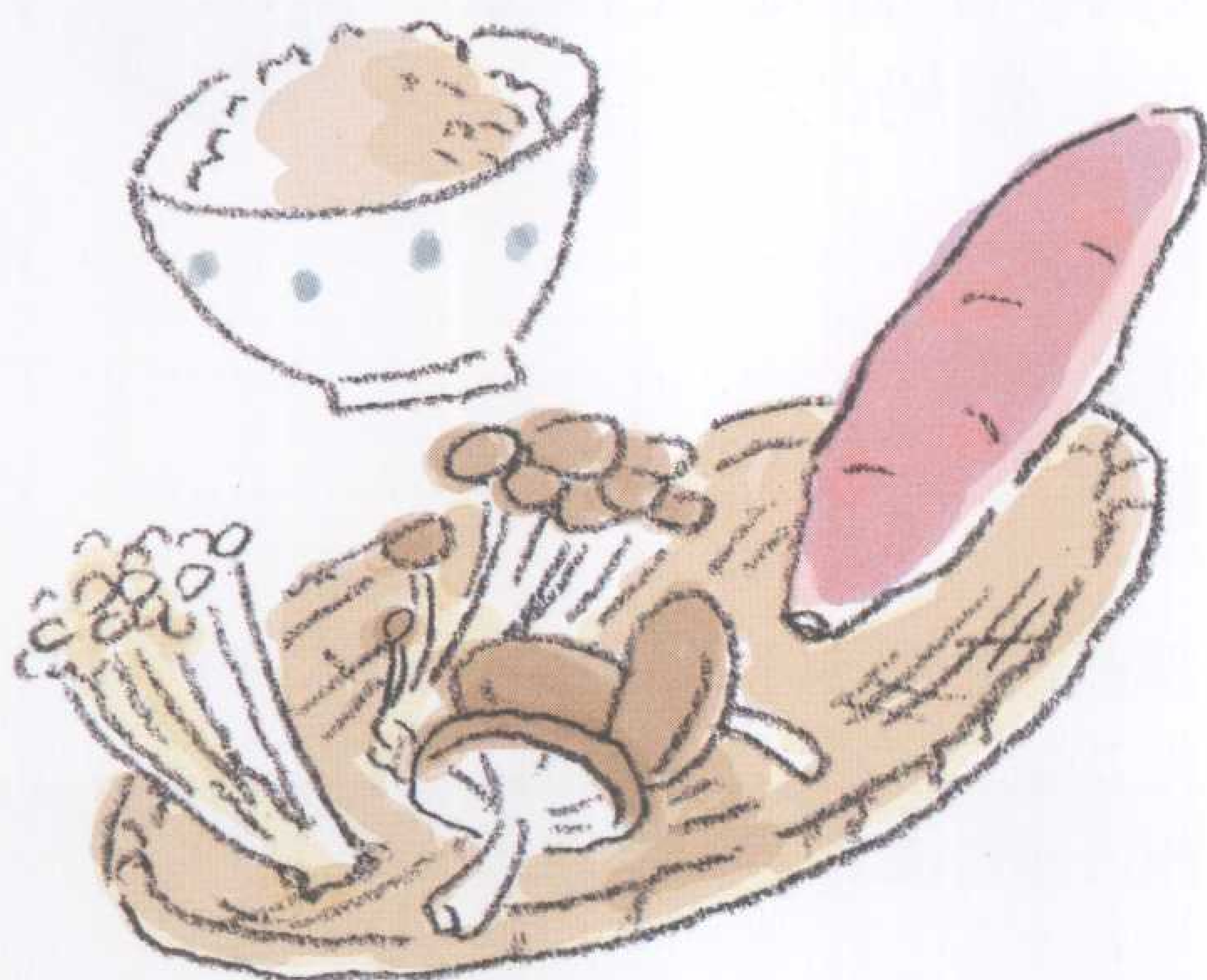
这是一个含有丰富膳食纤维的配方。具有温和的驱风作用，有助于排出腹中的废气。浓郁的香味能够缓解焦虑情绪。

腹胀难忍时



洋茴香……………………………… 1
德国甘菊…………………………… 1
茴香………………………………… 1

该配方的香草能够排出腹中多余气体，缓解肠胃的疼痛感。同时，还具有松弛身心的效果，对于紧张性便秘十分有效。



缓解伴有疼痛感的便秘和胃灼热



当归根	1
小豆蔻	1/2
猫薄荷	1

该配方中的香草都具有缓解消化系统不适的功能。减轻肠胃的疼痛感，排出蓄积在肠内的多余气体。对于伴有恶心感的胃灼热也同样有效。

治疗与压力相关的便秘



皱叶酸模根	1
猪殃殃	1
蒲公英	1
薄荷	1

薄荷能够舒缓身心，促进消化，该配方可以作为温和的泻药使用。

腹泻

腹泻时，应特别注意饮食。一般要避免那些会刺激肠胃、油炸甜腻、冰冷坚硬的食物。实在吃不下东西的时候，也不要勉强自己。不过一定要记住摄入水分，因为一旦脱水就比较危险了。白开水、大麦茶、运动型饮料、苹果汁等都是不错的选择。但切记喝的时候不要过于冰凉，而且最好耐着性子一点儿一点儿地喝。

若是选择饮用香草茶，则应选用具有收敛和消炎作用的香草。倘若是与精神状态相关的腹泻，则可以混上一些具有精神松弛效果的香草。

茶的苦涩让肠胃恢复元气



龙牙草	1
德国甘菊	1
茴香	1
覆盆子叶	1

龙牙草所含有的苦味成分具有增强胃功能的作用。该配方具有消炎、收敛功效，有助于柔弱的胃部。

帮助肠道杀菌的香草茶



洋茴香	1
荠菜	1
百里香	1

该配方能够帮助肠道杀菌，进而缓和腹泻症状，百里香能够使肠内的细菌数量恢复到正常状态。

因不安引发的神经性腹泻



药用蜀葵	1
金盏花	1
薰衣草	1/4
蜜蜂花	1

治疗腹泻的香草混上具有松弛效果的香草。有效对抗因压力等引发的神经性腹泻。

用于儿童神经性腹泻



龙牙草	1
猫薄荷	1
葛缕子	1

具有收敛、强健、镇静、驱风、镇痉等有利于肠胃的各种功效。该配方较温和，对儿童神经性腹泻同样适用。

宿醉

饮酒之后，酒精在肝脏中被分解。如果喝酒过多，分解所需要的时间就会变长，甚至到第二天体内还有残留的酒精，这时便会引起宿醉。

发生宿醉时，应该促进酒精代谢，尽早让酒精排出体外。为此，水分的补给就显得更加重要了。

频繁地喝香草茶不失为一种好办法。这时，可以选择能够促进肝功能、具有舒畅芳香的香草。根据自己的喜好泡成热茶或用冰镇。蜂蜜中含有能够加速体内代谢的果糖，将其加入香草茶中饮用效果更佳。

清爽的香味使情绪舒畅



材料	用量
薄荷	1
柠檬草	1
柠檬马鞭草	1

该配方具有增强肝功能、促进消化的作用。柑橘类和薄荷类清爽的香味还能缓解呕吐感。

对抗因胃酸过多而引发的胃痛



材料	用量
绣线菊	1
如意波斯	1
蜜蜂花	1

酒精刺激胃黏膜后会刺激胃酸的分泌，引起胃部炎症。如意波斯具有抗氧化作用。用该配方对于消除疲劳同样有效。

苦味促进肝脏机能



材料	用量
蒲公英	1
菩提树（花）	1
柠檬马鞭草	1

该配方具有发汗、利尿、清除体内毒素的效果，且苦味能够促进肝脏机能。冲泡后趁热饮用。



肝功能低下

肝脏具有3个重要功能：合成营养物质的代谢功能，形成胆汁并输送至胆囊的排泄功能，将体内的有毒物质和药剂分解并排出体外的解毒功能。因此，一旦肝功能低下，不良物质就会积蓄在体内，引发水肿、黄疸甚至更加严重的疾病。

在这里要特别奉劝那些常饮酒、常摄取脂质食物的人，为了您的肝脏，请您反省一下自己的饮食习惯吧。可以使用能够增强肝功能、促进胆汁分解、护肝作用，也就是具有解毒功效的香草茶来调理肝脏机能。

流行于越南的保护肝脏的香草配方



香草	用量
朝鲜蓟	1
薄荷	1
如意波斯	1

在越南，人们喝酒之后会喝一些朝鲜蓟解酒。该配方又加上了能够促进胆汁分泌、保护肝脏、抗氧化的其他两种香草。推荐使用该配方预防肝脏疾病。

肝脏药物常用的香草组合



香草	用量
蒲公英	1
奶蓟	1

因利尿作用而闻名的蒲公英从古代开始就被人们用来治疗因肝脏疾病引发的黄疸。奶蓟也是一种长期被用来治疗肝脏疾病的香草。它具有促进肝脏细胞再生的作用。

含有肝脏治疗成分的香草



香草	用量
皱叶酸模根	1
姜黄	1/3
甘草	1

甘草中的甘草甜素能够阻止肝脏细胞的受损进程，再加上其他两种保护肝脏的香草。姜黄（郁金）的肝脏治疗效果普遍为人们所知。



贫血

贫血指的是血液中的红细胞和血色素（血红蛋白）的数量减少的状态。

贫血根据原因不同可以分为几种，其中女性最常患的就是缺铁性贫血。这是由于体内的铁质不足而引起的。而铁质对于血红蛋白的形成是至关重要的。女性在月经和分娩时失血以及在妊娠期和哺乳期向婴儿输送大量的铁质，这样就容易造成铁质不足，引起贫血。另外，有时过度节食也会造成铁质摄取不足而导致贫血。

当注意到自己铁质不足时，应摄取一些肉类、肝脏等含铁较多的食品。含有铁质的香草茶也有助于预防贫血。

充分补给铁质与维生素C

配方 1

荨麻…………………………………… 1

黑蔷薇………………………………… 1

荨麻中含有铁质，黑蔷薇所富含的维生素C能够促进铁质的吸收。这是一个能够积极、充分补给铁质的配方。

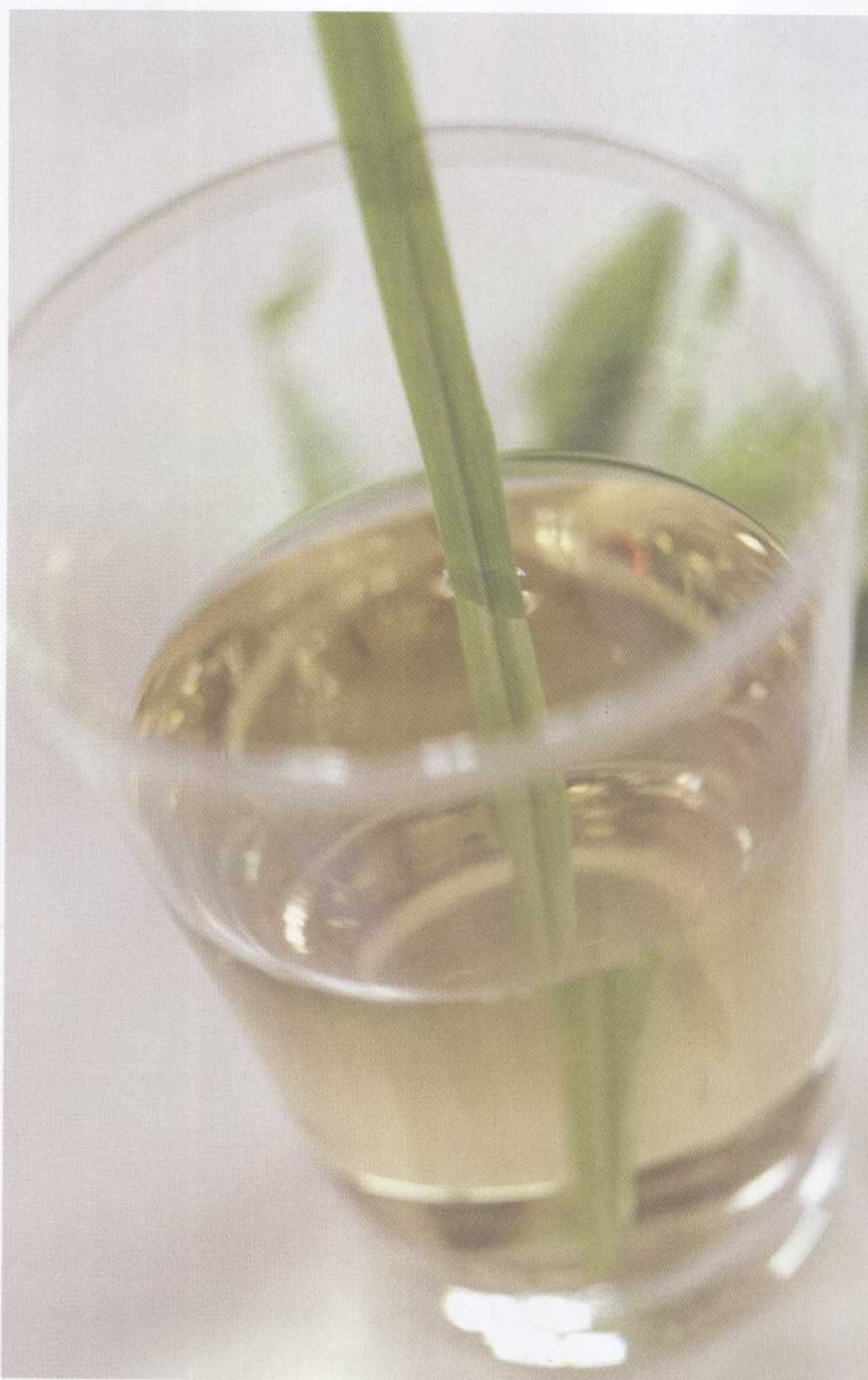
含有铁质等丰富营养成分的香草茶

配方 2

德国甘菊……………………………… 1/2

马黛…………………………………… 1

除了铁质，马黛还含有如维生素、矿物质、钙、膳食纤维等容易缺失的营养成分。德国甘菊的加入使茶喝起来更可口。



痛经、经前综合征（PMS）

痛经是由于子宫收缩过度而导致的。具有镇痉、收敛、抗炎症、雌激素样作用的香草茶能够缓解痛经症状。同时，痛经与精神状态之间也有很大的关系，选用一些符合自身当前状态的香草茶也有助于痛经的缓解。

经前综合征指的是在生理期2周前出现的焦虑、头痛、水肿等各种症状，这些症状在月经来潮时就会自然消失。有人推测这是激素的分泌变得复杂所导致的，但具体原因尚不明了。可以选择那些能够平衡激素的香草来缓解症状。

痛经难忍，同时伴有紧张感时



葛缕子……………………………… 1
德国甘菊…………………………… 1
野山药……………………………… 1

该配方的香草具有镇痉、缓解疼痛的作用。野山药具有雌激素样作用。同时还能够松弛肌肉和神经。

紧张性疼痛及癔病



猫薄荷……………………………… 1
缬草………………………………… 1
薄荷………………………………… 1

强烈的紧张感会加剧痛经。该配方在镇痉、缓解疼痛的同时，还能够强健神经。它还有助于癔病的缓解。

为经前综合征患者调整激素平衡



蒲公英……………………………… 1
蔓荆子……………………………… 1
美类叶升麻………………………… 1

该配方能够松弛女性生殖器官，调整激素平衡，使其恢复正常功能。它能够有效缓解症状，具有解毒作用。

有效治疗痛经的穴位

血海

膝盖骨以上2.5cm处的大腿内侧，微微有些凹陷的地方。

三阴交

从内脚踝向上大约一掌宽（大拇指除外），该部位骨头后面的凹陷处。



罗马甘菊

治疗慢性痛经和月经过多



小白菊	1
西洋蓍草	1
斗篷草	1

该配方在刺激、强健子宫的同时，还具有舒缓、收敛、消炎、抗痉挛的作用。痛经和月经过多的患者可以经常饮用。

治疗月经不调和月经过多



金盏花	1
西洋蓍草	1
斗篷草	1

该配方中的香草能够与女性生殖系统相交融，调节女性生理周期。具有收敛效果，缓解月经过多的症状。

更年期障碍

面赤、头部充血、抑郁、忐忑不安、失眠……女性到了更年期常会出现各种不适症状。在这种情况下，首先应该咨询相关医生，判断这些症状是否是由于更年期障碍所引起的。

更年期障碍大体上分为三种：一种是由于雌激素分泌量减少而导致的自律性神经失调症，一种是心因性的，还有一种与前两者都有关。

由此可见，那些能够调整激素平衡的香草茶有助于缓解更年期障碍的症状。而且有些香草缓解的更年期症状的临床史已经相当长了，我们可以对其加以利用。

对抗自律神经紊乱而引发的症状



缬草…………………………………… 1

薰衣草………………………………… 1

该配方的香草具有安神、镇静的作用。出现面赤、头部充血、出汗等自律神经紊乱的症状时，可以利用该配方稳定情绪。

出现抑郁症状时



燕麦…………………………………… 1

红车轴草……………………………… 1

玫瑰…………………………………… 1

迷迭香………………………………… 1

该配方能够缓和更年期抑郁、补充能量，并具有雌激素样作用。

心里七上八下，无法入睡时



当归根………………………………… 1

西番莲………………………………… 1

啤酒花………………………………… 1

菩提树（花）………………………… 1

能够镇静、稳定心悸的菩提树花再加上具有雌激素样作用的香草。

每天总不知为何心情不佳时



德国甘菊……………………………… 1

金盏花………………………………… 1

蜜蜂花………………………………… 1

具有雌激素样作用的金盏花再加上具有抗抑郁、强健神经、镇静作用的其他香草。该配方作用温和，适合日常饮用。

畏寒

形成畏寒体质的原因是自律神经的功能受到阻碍，动脉末梢收缩，使流动的血液量减少。此外，它与压力、紧张、激素分泌紊乱都有着不可忽视的联系。

要想改善畏寒体质，最重要的是促进血液循环。养成适度运动的习惯，不穿过紧的内裤或短裤。一定要注意身上不要有太多束缚。

饮用香草茶暖身也不失为一个好办法。这时，应该选用那些能够促进血液循环、发汗、促进末梢循环、扩张血管的香草。压力和精神负担过重时，还可以混合一些具有精神安定作用的香草。

促进血液循环，改善畏寒症状



接骨木花	1
姜	1
西洋蓍草	1

姜能够促进血管末梢的血液循环，西洋蓍草具有血管扩张作用。再加上能够暖身、使人出汗的接骨木花。

压力所导致的血行不畅



西番莲	1
菩提树（花）	1
蜜蜂花	1

一旦压力持续，交感神经就会变得紧张，导致血管收缩，血行不畅。这时，能够缓解紧张的香草茶便派上用场了。菩提树还具有发汗、暖身的作用。

暖身的香草茶



姜	1
迷迭香	1

这两种香草都具有相当显著的促进血液循环的效果。它们能够暖身，给身体以刺激，使身体重新充满活力。倘若有生姜，将其浸入红茶中饮用亦可。



乳汁分泌不足

古时候，人们用几种香草来使母体内母乳分泌的准备工作更加顺利。其中，覆盆子叶有效的催产催乳作用广为人知。它冲泡的香草茶现在仍然为妇产医院所用。覆盆子叶和琉璃苣不仅具有催乳作用，还能消除产后的抑郁情绪。

用覆盆子叶单独冲泡的香草茶，在产前产后均可饮用。其他香草茶则最好在产后开始饮用。不过为了保险起见，在使用香草茶之前请咨询相关医生。

有效恢复产后母体的香草茶



蒲公英…………………………………… 1

奶蓟…………………………………… 1

覆盆子叶……………………………… 1

这些都是民间常用的催乳香草。覆盆子叶具有松弛子宫肌肉的功效。

具有催乳作用的香草组合



葛缕子………………………………… 1

胡芦巴………………………………… 1

琉璃苣………………………………… 1

具有催乳功效的香草组合。此外，还能促进乳房发育，减轻肠胃负担，使人精神振奋。

庆祝妊娠的茴香混合茶



欧芹…………………………………… 1

茴香…………………………………… 1

覆盆子叶……………………………… 1

古希腊人用茴香来催乳。现代人也常作为礼物将茴香送给妊娠的女性。其他两种香草在民间中也有使用。



水肿

水肿是由于皮肤下层（细胞之间）积蓄的多余水分造成的。其原因很多，除了肾脏疾病外，激素的影响、血液循环不畅、畏寒、代谢低下、维生素和矿物质不足、摄取过多盐分也会导致水肿。

如果水肿症状较轻，可以通过做运动、摄取维生素和矿物质、泡澡、做按摩、摄取利尿的食物等来帮助缓解症状。

同时，还可以将具有利尿作用的香草与能够刺激血液循环、刺激免疫系统的香草混合饮用。

促进淋巴液的流通



紫锥花	1
猪殃殃	1
金盏花	1

该配方能够作用于淋巴系统，并增强淋巴系统的机能。同时，能够改善淋巴液的淤滞，促进淋巴液的流通。它的利尿作用有助于使毒素和老化废物排出体外。

胃部积食和便秘患者



荠菜	1
蒲公英	1
荨麻	1

该配方混合了具有利尿和促进血行作用的香草。而且能够促进消化，缓和便秘。其解毒功效也值得期待。

正在考虑减肥的人



杜松子	1
茴香	1
柠檬草	1

很早以前就被用来瘦身的茴香混合香草，具有利尿作用。肾脏不好的人最好不要加入杜松子。



免疫力低下

免疫指的是保护自己不受外界异物的侵害。在人体健康时，免疫能力能够得到充分发挥。但睡眠不足、饮食不规律、压力等都会降低免疫能力。于是人便容易生病。特别到了流感、普通感冒、花粉过敏症的流行期，保持良好的免疫能力显得至关重要。

有些香草具有抗病毒、刺激免疫力、抗过敏、强健淋巴系统，提高免疫机能的功效。感觉自己快要感冒或是对自己的体力没有自信时，可以经常饮用这些香草茶。

强壮淋巴系统的香草组合



紫锥花…………………………………… 1
猪殃殃…………………………………… 1
金盏花…………………………………… 1

淋巴组织是对抗微生物的。猪殃殃不仅能够增强它的功能，而且具有利尿、改善体质的作用。再加上能够提高免疫力的香草。

发现自己营养不平衡时



紫锥花…………………………………… 1
甘草……………………………………… 1
黑蔷薇…………………………………… 1

黑蔷薇营养丰富，能够强壮身体。再加上具有激活免疫力、抗病毒、抗过敏作用的甘草以及能够提高免疫力的紫锥花。

感觉压力过大时



心叶牛青胆……………………………… 1
银杏……………………………………… 1
蜜蜂花…………………………………… 1

具有镇静作用的心叶牛青胆，再加上具有抗过敏和哮喘作用的银杏以及能够抗组胺、抗病毒的蜜蜂花。



体力低下

当压力和疾病耗尽了我们的体力、岁月使我们的身心衰竭时，拥有力量、变得精力充沛成为我们的愿望。

蓄积能量最重要的是形成健康的睡眠和饮食等基本生活习惯。还可以辅助性地利用一些香草。

从前在民间，人们使用各种香草来使自己拥有强壮的身体和充沛的精力。印度人用的是心叶牛青胆和积雪草，南美的马黛则十分有名，据说这些原本都是用来强壮生殖系统的。可以将它们与具有安神作用、含有多种营养成分的香草混合饮用。

增强抗压能力的香草组合



心叶牛青胆	1
琉璃苣	1

遭遇压力时，肾上腺首先作出反应并释放出激素。琉璃苣能够恢复肾上腺功能，增强人体的抗压能力。心叶牛青胆具有强健身体的作用。

返老还童的香草茶



银杏	1
积雪草	1
西番莲	1

银杏和积雪草具有促进血液循环、刺激脑部功能的作用，因此，被人们称为返老还童的香草。它们与西番莲混合，还具有安神的功效。

强化神经系统的香草茶



燕麦	1
马黛	1

富含维生素、矿物质、蛋白质的香草组合。在打不起精神时，该配方能够为神经系统补充营养。



高血压

养成良好的生活习惯对高血压的预防十分重要。研究表明，有氧运动、减轻体重、限制盐分摄入（1天7g以下）、限制酒精的摄入、戒烟都对降压有效。

那些能够扩张血管、强健循环系统、除去使血管老化的活性氧的香草对于降压也同样有效。血压会因兴奋、紧张等情绪上升。因此，将这些能够缓解紧张、放松心情的香草混合使用，降压效果更佳。而且要认清自己的血压在哪些场合容易升高，然后在身临这些场合之前不妨饮用一杯香草茶。

强化循环系统的香草茶



山楂	1
西洋蓍草	1
菩提树（花）	1

山楂具有强化循环系统、降低血压的功能。再混合能够扩张末梢神经的西洋蓍草以及缓解紧张、扩张血管的菩提树。

扩张末梢血管的香草茶



菩提树（花）	1
蜜蜂花	1

蜜蜂花能够温和地扩张末梢血管，进而降低血压。菩提树的花具有缓解紧张与安神的功效。最好能够养成静下心来饮用香草茶的习惯。

身临紧张场合前饮用的茶



西番莲	1
西洋蓍草	1
薰衣草	1

西番莲能够防止血压因紧张而上升。然后再加上具有扩张末梢血管功能的西洋蓍草以及具有镇静作用的薰衣草。

去除活性氧，返老还童的香草茶



德国甘菊	1
如意波斯	1

如意波斯能够去除氧化体腔、使身体老化的活性氧，防止血压上升。然后再与具有安神功效的德国甘菊相混合。

膀胱炎

排尿刺痛、尿频、尿浊、尿不净、下腹部不适等都是膀胱炎的常见症状。其发病原因主要是大肠的细菌进入膀胱，繁殖之后引发炎症。

那些能够对抗感染性疾病、强化泌尿系统、杀菌、利尿的香草一直都被用来改善膀胱炎。

改善膀胱炎的方法之一就是充分摄取水分，增加尿液量，洗净膀胱中的细菌。为了使膀胱炎不再复发，必须保证水分补给，而且不要长时间憋尿。

预防感染性疾病的香草茶



紫锥花…………………………………… 1

玉米须…………………………………… 1

西洋蓍草………………………………… 1

玉米须能够缓解膀胱与尿道炎症以及炎症对泌尿系统的刺激。其他两种香草能够杀菌并预防感染性疾病的发生。

助肾脏一臂之力的香草茶



龙牙草…………………………………… 1

牛蒡根…………………………………… 1

该配方具有利尿作用，能够增强肾脏功能，防止老化废物蓄积在体内。牛蒡根能够抗菌，是一种很好的抗生素，能够有效对抗感染症状。

杀菌、缓解疼痛的香草茶



猪殃殃…………………………………… 1

杜松子…………………………………… 1

黑蔷薇…………………………………… 1

杜松子具有杀菌作用，猪殃殃能够缓解膀胱炎的疼痛，黑蔷薇具有治愈能力。

对尿道进行消毒的香草茶



当归根…………………………………… 1

款冬……………………………………… 1

当归根是很好的尿道消毒剂，具有镇定感染的作用。款冬具有温和的利尿作用，是膀胱、尿道的清洗剂。长期饮用香草茶具有治疗效果。

前列腺肥大

前列腺是男性生殖器之一。前列腺肥大指的是前列腺内侧肿大。

前列腺肥大症患者由于尿道被压迫，会出现排尿不畅、尿不净、尿慢等症状。当出现这些症状时，首先应到医院进行诊断，确认是否是前列腺癌。

根据发病程度不同，有些前列腺肥大症患者在治疗之前需要观察一段时间。在这段时间里饮用香草茶，不失为上策。实际上，西欧有些香草茶甚至已经被用于治疗了。而且具有利尿作用的香草茶也有利于减轻患者的痛苦。

用于治疗的香草组合



锯榈…………………………………………… 1

问荆…………………………………………… 1

该配方能够减轻前列腺肥大症的症状，如增大尿流量、缓解尿不净、降低排尿频率等。这两种香草都已经被欧美的医院用于前列腺肥大症的治疗。

具有良好利尿作用的香草茶



蒲公英…………………………………………… 1

荨麻…………………………………………… 1

这是一个利尿的香草组合，能够缓解前列腺肥大症患者排尿困难的痛苦。这两种香草的作用都比较温和，可以长期饮用。另外，它们的强健作用有助于患者体力的恢复和前列腺肥大症的改善。





本书作者简介

佐佐木 薰

日本芳香疗法协会芳疗专家。现任株式会社生活之木策划经理，从事香草植物、芳香疗法的研究，负责策划和开发香草制品、香草商店及香草花园等。常在开设有芳香疗法及香草课程的文化学院、社会讲座担任讲师，传授有关享受香草植物、芳香疗法等专门知识课程。著有《DVD讲解初级香料疗法》、《12个月香草疗法的配方》、《香草疗法精油活用手册》、《有益身心的香草活用手册》、《精油泡澡美人馆》、《美味的香草茶》、《香草醋》等书。

“生活之木”网站：http://www.treeoflife.co.jp/

